

**MOTIVASI MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI DAN TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 DEPOK KAB. SLEMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Tri Indriono  
NIM. 09601244225

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman” yang disusun oleh Tri Indriono, NIM. 09601244225 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 18 Maret 2014  
Pembimbing

Dra. A. Erlina Listyarini, M,Pd  
NIP. 19601219 198803 2 001

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Motivasi Mengikuti Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman” ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tatacara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Demikian pernyataan ini dibuat. Apabila terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 19 Maret 2014

Penulis,

Tri Indriono

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Tri Indriono, NIM. 09601244225 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 4 April 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Ketua / Pembimbing Utama		23/4/14
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris		21/4/14
M. Husni Thamrin, M.Pd	Penguji I (Utama)		17/4/14
Yudanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		22/4/14

Yogyakarta, April 2014  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

1. “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu selesai (dari suatu pekerjaan), kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”  
(QS : Alam Nasyroh : 5-8)
2. “Barang siapa yang bersabar, maka Allah akan memberinya kesabaran dan tiada pemberian yang lebih baik dan tulus yang diberikan Allah kepada seseorang melebihi kesabarannya”  
(H.R. Bukhari)
3. “Jangan sengaja pergi untuk dicari, jangan sengaja lari biar dikejar, berjuang tak sepercanda itu”  
(Sudjiwo Tedjo)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya dalam cahaya firman-Nya yang abadi.

Alhamdulillah kupersembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak H. Sukirno dan Ibu Rasmninah yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan menjaga serta memberikan pengorbanan yang tak ternilai.
2. Kakak-kakakku tercinta.
3. Isteriku tercinta Yunita Wulandari dan pangeran kecilku Casey Akbar Khalfani Pratama yang selalu menjadikan semangat dalam hidupku.

**MOTIVASI MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII DI  
SMP NEGERI 4 DEPOK KAB. SLEMAN**

**Oleh**  
Tri indriono  
NIM. 09601244225

**ABSTRAK**

SMP Negeri 4 Depok Kabupaten Sleman belum pernah dilakukan penelitian tentang motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan, diantaranya adalah untuk mengetahui motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman berjumlah 142 siswa. Menentukan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel 60 siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket untuk variabel motivasi dan tes dan pengukuran untuk variabel kesegaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman dalam kategori tinggi, dengan frekuensi 45 (75%), berdasarkan faktor intrinsik berkategori tinggi, dengan frekuensi 35 (58,33%), dan berdasarkan faktor ekstrinsik juga berkategori tinggi, dengan frekuensi 50 (83,33%). Untuk hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman dalam kategori baik sekali sebesar 1,6%, baik 16,7%, sedang 51,7%, kurang 26,7% dan kurang sekali 3,3%.

Kata kunci : *motivasi, pendidikan jasmani, kesegaran jasmani*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr Rochmat Wahab, M. Pd. M. A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M, Si Selaku Ketua Jurusan POR, Prodi PJKR FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Hedi Ardiyanto H.M.Or selaku Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah dan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.



6. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMP N 4 Depok Sleman Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
7. Dosen dan staf pengajar jurusan PJKR yang telah memberikan ilmu dan pegetahuan yang bermanfaat.
8. Teman sejawat prodi PJKR Agkatan 2009, terima kasih atas dukungan dan kebersamaannya.
9. Untuk almamaterku FIK UNY.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, April 2014  
Penulis,

Tri Indriono

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Motivasi .....	8
2. Hakikat Pembelajaran .....	14
3. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	16
4. Kesegaran Jasmani .....	18
5. Karakteristik Siswa SMP Negeri 4 Depok Sleman .....	22
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berfikir .....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	28
E. Uji Coba Instrumen .....	31
F. Teknik Analisis Data .....	34

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Diskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian .....	36
B. Diskripsi Data Hasil Penelitian.....	37
C. Hasil Analisis Data .....	47
D. Pembahasan .....	49

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	53
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	53
C. Keterbatasan dalam Penelitian .....	54
D. Saran .....	54

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel SMP Negeri 4 Depok .....	28
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Motivasi .....	29
Tabel 3. Ringkasan Uji Instrumen Motivasi .....	32
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putra Usia 13-15 Tahun .....	33
Tabel 5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putri Usia 13-15 Tahun .....	33
Tabel 6. Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putra dan Putri Usia 13-15 Tahun ..	33
Tabel 7. Rincian Subjek Penelitian .....	36
Tabel 8. Rincian Waktu Kegiatan Penelitian .....	37
Tabel 9. Kategori Data Motivasi Mengikuti Pembelajaran Penjas .....	38
Tabel 10. Kategori Data Motivasi Mengikuti Pembelajaran Penjas Berdasar Faktor Intrinsik .....	40
Tabel 11. Kategori Data Motivasi Mengikuti Pembelajaran Penjas Berdasar Faktor Ekstrinsik .....	42
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman .....	43
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman .....	45
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman .....	46
Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	48
Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Linearitas .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Variabel Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	39
Gambar 2. Histogram Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Berdasar Faktor Intrinsik .....	41
Gambar 3. Histogram Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Berdasar Faktor Ekstrinsik .....	42
Gambar 4. Histogram Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman .....	44
Gambar 5. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman .....	45
Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	59
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA .....	60
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 4 Depok .....	61
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Ban Ukur Meteran 30 Meter .....	62
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> 9 jam .....	64
Lampiran 6. Angket Motivasi Mengikuti Pembelajaran Penjas .....	66
Lampiran 7. Petunjuk Melakukan TKJI .....	70
Lampiran 8. Formulir TKJI .....	78
Lampiran 9. Usia Subjek Penelitian .....	79
Lampiran 10. Hasil Tes Motivasi Mengikuti Pembelajaran Penjas .....	81
Lampiran 11. Hasil Tes Motivasi Intrinsik .....	83
Lampiran 12. Hasil Tes Motivasi Ekstrinsik .....	85
Lampiran 13. Hasil Tes Kesegaran Jasmani .....	87
Lampiran 14. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	89
Lampiran 15. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	90
Lampiran 16. Uji Normalitas .....	91
Lampiran 17. Uji Linearitas .....	92
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian .....	93

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesegaran jasmani merupakan modal dasar utama yang harus dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani selama hidup dengan penuh semangat yang tinggi tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga dapat bekerja secara produktif. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal serta mempunyai kegairahan yang tinggi dalam hidupnya. Dengan kondisi yang bugar maka aktivitas dapat dilakukan berulang-ulang dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian seorang siswa senantiasa melakukan aktivitas jasmani agar memiliki kesegaran jasmani yang baik dan harus menjaga agar tidak mengalami penurunan tingkat kesegaran jasmaninya.

Sementara itu, kesegaran jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, melalui latihan fisik yang benar baik takaran maupun intensitas lainnya, dan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, memperhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai penyeimbang kondisi fisik serta selalu diterapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani dapat memberikan ketahanan fisik kepada siswa untuk tidak mudah terserang penyakit. Ketahanan untuk tetap sehat dibutuhkan siswa untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan.

Kesegaran jasmani secara langsung memang tidak menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan berfikir, namun kesegaran jasmani dapat menjamin lancarnya suplai berbagai bahan untuk pertumbuhan badan atau otak khususnya.

Pentingnya kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan siswa. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani sehingga tidak tahu bagaimana tes kebugaran jasmani dilaksanakan. Guru hendaknya selalu mengontrol kebugaran jasmani siswa, sehingga akan terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada siswa. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 bulan. Hasil tes kesegaran jasmani dapat digunakan guru untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada siswanya tentang tingkat kesegaran jasmani mereka.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat membantu anak dalam mengikuti pelajaran disekolah, dengan kesegaran jasmani yang baik anak akan lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru. Dalam mengikuti pelajaran penjas, anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan lebih mudah menyesuaikan dan menerima serta mempraktikkan materi yang diberikan oleh guru dengan baik serta efektif dan efisien, serta tidak mudah mengalami cedera saat berolahraga. Kesegaran jasmani sangat penting bagi pelajar disekolah khususnya bagi siswa SMP. Kesegaran jasmani digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada



saat belajar maupun diluar sekolah sebagai anggota masyarakat serta dapat berprestasi secara optimal, mampu mengahapi tantangan dalam kehidupannya dan sebagai persiapan untuk melanjutkan ke sekolah yang lebih tinggi.

Seseorang yang ingin mencapai suatu tujuan tertentu akan meningkatkan gairah untuk melakukan proses dari apa yang ingin dicapainya. Proses inilah yang akan mendewasakan peserta didik dalam menempuh bidang studinya, dalam proses ini peserta didik diharapkan tidak mengalami kejenuhan karena kesulitan dalam meraih apa yang diidamkan. Keberhasilan peserta didik dalam pendidikannya juga dipengaruhi oleh motivasi yang dimiliki. Dengan memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat mengikuti setiap proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga siswa dapat memelihara dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani mereka.

Dalam kegiatan pembelajaran, apabila ada seseorang siswa, misalnya tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dikerjakan, maka perlu diselidiki sebab-sebabnya. Hal ini berarti pada diri siswa tidak terjadi perubahan energy, tidak terangsang afeksinya untuk melakukan sesuatu, karena tidak memiliki tujuan dan kebutuhan untuk mengikuti pembelajaran. Dalam keadaan semacam ini siswa perlu diberikan rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya.

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau

mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diri seseorang.

Kemudian dalam hubungannya dengan pembelajaran pendidikan jasmani, yang penting bagaimana menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa untuk melakukan aktivitas penjas. Dalam hal ini sudah barang tentu peran guru sangat penting. Bagaimana peran guru melakukan usaha-usaha untuk dapat menumbuhkan dan memberikan motivasi agar anak didiknya melakukan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik diperlukan proses dan motivasi yang baik pula. Oleh karena itu yang penting bagaimana menciptakan kondisi tertentu agar siswa selalu butuh dan ingin terus mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari hasil wawancara dengan guru diketahui bahwa perilaku siswa pada saat mengikuti pembelajaran kurang sungguh-sungguh. Karena pada waktu siswa mengikuti pembelajaran khususnya pendidikan jasmani tidak sesuai dengan apa yang seharusnya menjadi tujuan pendidikan jasmani sebab dalam pembelajaran tersebut tidak maksimal.

Maka dari itu kreativitas guru sangatlah diperlukan dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut, dan juga guru harus mampu memperhatikan kualitas dari proses belajar mengajar di sekolah. Selain itu sarana dan prasarana juga kurang menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya alat-alat yang tersimpan digudang sudah banyak yang rusak karena tidak terawat. Kadaan ini tentunya

tidak boleh terjadi mengingat banyak tujuan pendidikan yang bisa dicapai melalui pendidikan jasmani. Agar kaidah-kaidah dan nilai-nilai pendidikan jasmani bisa menjadi daya tarik maka dibutuhkan kreativitas guru pendidikan jasmani pada siswa dengan metode tepat serta informasi yang benar akan dapat menambah motivasi siswa untuk mengikuti pendidikan jasmani sehingga tujuan untuk kesegaran jasmani siswa bisa tercapai dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan lebih baik.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Motivasi Mengikuti Pembelajaran Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Merujuk uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan latar belakang diatas:

1. Siswa terlihat kurang berpartisipasi dan cenderung malas dalam mengikuti proses pembelajaran penjas, sehingga dimungkinkan kesegaran jasmani siswa kurang baik.
2. Belum diketahui seberapa besar motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Minimnya fasilitas dan peralatan yang mendukung terjadinya proses pembelajaran.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, muncul banyak permasalahan dalam penelitian ini. Agar permasalahan yang

dikaji dalam penelitian ini lebih mendalam dan jelas maka diperlukan adanya batasan masalah. Atas dasar pertimbangan kemampuan dan keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan kemampuan penulis maka peneliti belum memungkinkan untuk meneliti seluruh permasalahan yang ada sehingga ruang lingkup penelitian perlu dibatasi. Maka penelitian ini akan difokuskan pada : “Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pada latar belakang masalah, Identifikasi masalah, batasan masalah maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar motivasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?.
2. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini berupaya menggali secara detail dan mendalam yang bertujuan untuk mengetahui besarnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesegaran jasmani siswa.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan memperkaya pengetahuan tentang cara memotivasi peserta didik guna meningkatkan kesegaran jasmani.

- b. Bagi Peserta Didik

Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

- c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik untuk pembelajaran maupun berprestasi cabang-cabang olahraga.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Motivasi**

##### **a. Pengertian Motivasi**

Secara etimologis kata motivasi berasal dari kata motif, yang artinya dorongan, kehendak, alasan atau kemauan. Maka menurut irwanto (1991: 193) motivasi adalah suatu konstruk teoritis mengenai terjadinya perilaku, konstruk teoritis ini meliputi aspek-aspek peraturan, pengarahan, serta tujuan dari perilaku. Demikian pula yang dikatakan oleh Ngalim Purwanto (2006: 71) motivasi adalah “pendorong”, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerakhatnya untuk bertidak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Berpangkal dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan, bahwa motivasi adalah dorongan dari dalam yang digambarkan sebagai harapan, keinginan dan sebagainya yang bersifat menggiatkan dan menggerakkan individu untuk bergerak dan bertingkah laku guna memenuhi kebutuhan yang diinginkan.

##### **b. Teori Motivasi**

Menurut Singgih D. Gunarsa (1989: 93-94) ada beberapa teori yang cukup menarik untuk dibicarakan, yakni:

##### **1) Teori Hedonisme**

Teori ini mengatakan bahwa pada hakikatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkannya merasa gembira dan senang. Dalam olahraga orang akan memilih aktivitas yang menarik dan menguntungkan dirinya dan akan mengesampingkan yang tidak menarik.

2) Teori Naluri

Teori ini menghubungkan kelakuan manusia dengan macam-macam naluri, seperti naluri mempertahankan diri, mengembangkan diri dan mengembangkan jenis, kebiasaan, tindakan dan tingkah lakunya digerakkan oleh naluri tersebut.

3) Teori Kebudayaan

Teori ini menghubungkan tingkah laku manusia berdasarkan pola kebudayaan tempat ia berada.

4) Teori Kebutuhan

Teori ini beranggapan bahwa tingkah laku manusia pada hakikatnya bertujuan memenuhi kebutuhannya.

Berdasar pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebenarnya orang memilih aktivitas yang membuat dirinya merasa gembira dan senang, sesuai dengan naluri dan kebiasaan, sesuai dengan kebudayaan tempat ia berada dan pada hakikatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya.

**c. Ciri-ciri Motivasi**

Motivasi yang ada pada diri seseorang mempunyai ciri yang bermacam-macam. Menurut Sardiman AM (2005: 83), sebagai berikut:

- 1) Tahan menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai).
- 2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa), tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang diraihnya).

- 3) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah (untuk orang dewasa misalnya untuk pembangunan, agama, politik, ekonomi, keadilan, pemberantasan korupsi dan sebagainya).
- 4) Lebih sering bekerja mandiri.
- 5) Cepat bosan pada tugas-tugas rutin(hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja sehingga kurang kreatif).
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu).
- 7) Tidak mudah melepaskan apa yang sudah diyakini.
- 8) Sering mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

#### **d. Macam-macam Motivasi**

Secara umum macam-macam motivasi dibedakan menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Singgih D. Gunarsa (1989: 100-102)

- 1) Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Karena motivasi ini tidak dapat dipelajari, maka terkadang sukar untuk ditumbuhkan, seseorang yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, didipli dan kreatif.
- 2) Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik ini dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif bersaing memegang peranan yang lebih besar dari pada kepuasan karena sering tidak menghargai orang lain, lawannya atau peraturan pertandingan. Agar dapat menang, maka



ia cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti memakai obat perangsang, mudah dibeli atau disuap.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, motivasi berasal dari dalam dan luar individu. Motivasi ada yang bisa dipelajari dan ada yang tidak bisa dipelajari, masing-masing mempunyai kekurangan dan kelebihan dalam olahraga. Oleh sebab itu, bagi para guru pendidikan jasmani hendaknya memperhatikan hal ini sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan baik dan tercapai tujuan suatu pembelajaran.

#### **e. Tujuan Motivasi**

Menurut Ngalim Purwanto (2006:73) tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu. Karena itu seorang guru khususnya guru pendidikan jasmani harus dapat menggerakkan atau memacu para siswanya agar timbul keinginan dan kemauannya untuk meningkatkan motivasi belajarnya sehingga tercapai tujuan pendidikan jasmani sesuai dengan yang diharapkan dan ditetapkan di dalam kurikulum sekolah.

#### **f. Cara Meningkatkan Motivasi**

Dalam upaya memelihara tingkat motivasi siswa agar selalu stabil, maka diperlukan cara-cara untuk meningkatkan motivasi selama proses latihan. Menurut Singgih D. Gusarna (1989:107-109)

cara-cara meningkatkan motivasi yaitu : (1) Cara Verbal, (2) Cara Intensif, (3) Cara Mental.

- 1) Cara Verbal, yaitu cara memberikan motivasi yang dilakukan dengan percakapan pendek (*running talk*), yang isinya antara lain berupa : pembicaraan pembangkit semangat, pendekatan individu dan diskusi.
- 2) cara Intensif, yaitu dorongan dengan cara memberikan imbalan atau hadiah kepada anak didiknya. Tujuannya untuk menambah gairah dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan.
- 3) Cara Mental, yaitu cara yang dilakukan dengan membimbing anak didik untuk berkhayal tentang gerakan-gerakan yang dapat dilakukan. Misalnya anak didik disuruh melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pelaksanaan teknik gerakan suatu cabang olahraga.

**g. Fungsi Motivasi**

Menurut Elizabeth Duffy yang dikutip Singgih D. Gunarsa (2004:116) fungsi-fungsi motivasi dalam hubungannya dengan perilaku pada umumnya dan tindakan olahraga pada khususnya adalah :

- 1) Motivasi merupakan sarana untuk memahami perilaku dan tindakan seseorang.

- 2) Dengan mengetahui motivasi, kita dapat memperkirakan membuat semacam rencana atau pandangan tentang apa yang akan dilakukannya dalam keadaan tertentu.
- 3) Motivasi berfungsi sebagai pengaruh tingkah laku.
- 4) Perilaku atau tundakan seseorang akan lebih intensif dilakukan bila dilandasi oleh motivasi yang kuat.

Jadi motivasi memang besar sekali peranannya dalam upaya untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Dalam uraian di atas motivasi menjadi sarana untuk memahami perilaku siswa, dapat diperkirakan tentang apa yang akan dilakukan siswa dalam keadaan tertentu, mengarahkan perilaku dan tindakan akan lebih intensif atau bertekanan kuat apabila ada motivasi yang kuat pada dirinya.

#### **h. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi**

Perbedaan motivasi antara individu-individu disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu. Menurut Kamlesh yang dikutip oleh Singgih D. Gunarsa (1989:103-104) kondisi dan faktor yang mempengaruhi motivasi adalah :

- 1) Sehat fisik dan mental, kesehatan psikis merupakan kebutuhan organisasi yang memungkinkan motivasi berkembang.
- 2) Lingkungan yang sehat dan menyenangkan, sinar matahari yang cukup dan keadaan sekitar lingkungan yang menarik merupakan lingkungan yang dapat mendorong motivasi.
- 3) Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan. Lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadai akan memperkuat motivasi, khususnya anak dan pemula, untuk belajar dan berlatih lebih baik.
- 4) Olahraga yang disesuaikan dengan bakat dan naluri permainan. Permainan dan pertandingan merupakan saluran dan sublimasi

unsure-unsur bawaan (naluri), seperti ingin tahu, keberanian, ketegasan, sifat memberontak dan sebagainya. Olahraga yang tepat disesuaikan dengan unsur-unsur naluri akan mengembangkan motivasi anak secara fisik.

- 5) Program pendidikan jasmani yang menuntut aktivitas. Anak-anak tidak akan senang dengan kegiatan yang lamban dan banyak bicara. Permainan dan pertandingan yang menarik akan memberikan motivasi yang tinggi.
- 6) Menggunakan Audio-Visual Aid. Anak-anak sangat sensitif dengan penglihatan, pendengaran, dan perabaan. Latihan yang melibatkan perasaan, penglihatan, perabaan seperti TV, kartu, diagram, gambar akan meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dengan bergairah.
- 7) Metode mengajar, pemilihan metode mengajar yang sesuai akan membantu motivasi dalam proses belajar, pelatih mulai dari yang diketahui ke yang tidak diketahui; dari yang sederhana ke yang kompleks; dari yang nyata ke yang abstrak; dari keseluruhan ke sebagian; dari yang pasti ke yang tidak pasti. Prinsip ini merupakan kunci latihan yang baik dan merupakan faktor yang dapat memotivasi individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu faktor intern dan ekstern. Yang termasuk faktor intern adalah sehat fisik dan mental, bakat dan naluri individu. Sedangkan yang termasuk faktor ekstern adalah lingkungan sekitar, fasilitas dan sarana olahraga serta metode latihan. Oleh sebab itu, bagi para guru pendidikan jasmani hendaklah memperhatikan faktor-faktor motivasi ini sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan tercapai tujuan suatu pembelajaran.

## **2. Hakikat Pembelajaran**

### **a. Pengertian pembelajaran**

Pembelajaran merupakan padanan kata dari istilah *instruction*, yang mengandung arti lebih luas dari pengajaran (Sadiaman dalam

Depdiknas, 2003: 7). Pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan subyek didik yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi secara sistematis agar subyek didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Pembelajaran tidak hanya terjadi dalam pendidikan (*education*) tetapi juga dalam pelatihan (*training*) (Depdiknas, 2003: 7).

Menurut Purwanto yang dikutip oleh Wibisono (2007: 24) mengatakan bahwa pembelajaran merupakan usaha sadar guru untuk membantu siswa atau anak didik agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara guru dan siswa yang terprogram dan sistematis dimana guru menjadi fasilitator untuk membantu anak didiknya dalam belajar sesuai dengan kebutuhannya.

#### **b. Tujuan Pembelajaran**

Dalam setiap pembelajaran tercapainya tujuan pendidikan merupakan sesuatu yang penting karena tercapainya tujuan pembelajaran adalah tolak ukur keberhasilan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Menurut Agus S Suryobroto (2001: 4) untuk menekankan hasil belajar dan untuk memperjelas bahwa belajar merupakan tujuan dan bahan pembelajaran merupakan sarana. Tujuan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas belajar siswa dan

membantu siswa untuk mencapai prestasi sesuai dengan kebutuhannya.

### **3. Hakikat Pendidikan Jasmani**

#### **a. Pengertian pendidikan jasmani**

Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan proses belajar gerak ini peserta didik dapat mendapatkan pengalaman dan dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani peserta didik. Menurut Cholik dan Lutan (1997: 13) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik akan tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Menurut Husdarta (2010: 142) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Makna yang terkandung dalam pendidikan jasmani tidak sekedar

pendidikan yang bersifat fisik atau aktivitas fisik tetapi lebih luas lagi keterkaitannya dengan tujuan pendidikan secara menyeluruh serta memberikan kontribusi terhadap kehidupan individu.

Pendidikan jasmani yang pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktivitas fisik itu sendiri. Pendidikan jasmani memiliki arti dalam kehidupan sehari-hari bagi anak didik, karena pendidikan jasmani memberikan gerak dasar keterampilan secara efisien yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **b. Tujuan pendidikan jasmani**

Menurut Sukintaka (2001: 14) maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani terdiri dari empat ranah ialah: jasmani, psikomotor, afektif, kognitif.

Menurut Depdiknas (2003: 6-7) tujuan dari pendidikan jasmani adalah:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalitas nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.

- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dalam olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas.
- 6) Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

#### **4. Kesegaran jasmani**

##### **a. Definisi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani menurut Arma Abdoelah (1994: 10) adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa rasa lelah berlebihan dan penuh energi untuk melakukan dan menikmati pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat ketika datang. Sedangkan menurut Engkos Kosasih



(1985: 10), seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila mempunyai kekuatan, kemampuan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga setelah melakukan aktivitas atau suatu pekerjaan masih mempunyai cadangan energi yang cukup.

Menurut Rusli Lutan (2002: 7) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Sudarno (1992: 77) menyatakan bahwa kesegaran jasmani yang baik diperlukan oleh setiap orang, termasuk siswa dan tidak pandang jenis kelamin, suku, pekerjaan, serta status sosial ekonomi. Sedangkan menurut Suharto (2000: 7), komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

- 1) Kekuatan otot.
- 2) Daya tahan otot.
- 3) Daya tahan jantung, darah serta pernapasan.

Latihan yang paling efektif untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa, apabila dilakukan dengan teratur, terukur dan terprogram adalah olahraga yang bersifat aerobik. Adapun latihan olahraga untuk kesegaran jasmani meliputi 3 (tiga) macam, yaitu:

- 1) Intensitas latihan.
- 2) Lamanya latihan.
- 3) Frekuensi latihan.

Kesegaran jasmani sangat menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi tingkat kesegaran jasmani seseorang pasti berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesi masing-masing. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang bagus, akan dapat menjalankan pekerjaannya lebih mudah dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas fisik dengan tenaga maksimal yang mereka miliki tanpa merasa adanya kelelahan yang berarti dan mereka tetap masih mempunyai sisa tenaga untuk waktu senggang. Mereka masih bisa melakukan aktivitas fisik yang lain diluar aktivitas fisik yang pertama, dengan masih memiliki tenaga yang cukup.

#### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Agar seseorang dikatakan kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Adapun komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Mohammad sajoto (1988: 45-46) Apabila ingin mengetahui kesegaran jasmani seseorang, dapat dilihat dari empat komponen, yaitu: kesegaran kardiovaskuler, kesegaran keseluruhan otot, kesegaran keseimbangan berat badan, dan kesegaran kelentukan. Dari komponen-komponen itu dapat dikaji sebagai berikut:

1) Kesegaran kardiovaskuler

Kesegaran kardiovaskuler adalah keadaan diaman jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi bebabn berat selama suatu kerja tertentu, kesegaran semacam ini disebut kesegaran aerobik.

2) Kesegaran kekuatan otot

Kesegaran kekuatan otot adalah kemempuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkutnya. Otot yang kuat akan membuat pekerjaan otot menjado efisien seperti mengangkat, menjinjing, dan lain-lain.

3) Kesegaran keseimbangan berat badan

Kesegaran keseimbangan berat badan tergantung pada rasio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang.

4) Kesegaran kelentukan

Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligament, dan tendon disekitar persendian untuk melaksanakan gerak seluas-luasnya.

**c. Manfaat kesegaran jasmani**

Manfaat kesegaran jasmani untuk seseorang sangat berbeda-bada dan banyak macamnya, salah satunya adalah kesegaran jasmani yang disesuaikan dengan umur. Menurut Rusli Lutan (2001: 72) manfaat kesegaran jasmani bagi anak diantaranya adalah untuk

merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas paru-paru, merendahkan tekanan darah, dan mengurangi kolesterol. Hal ini karena kesegaran jasmani pada waktu anak-anak atau muda, merupakan tabungan bagi pencapaian keadaan bugar dan sehat ketika sudah dewasa dan bahkan usia sudah menginjak lanjut.

## **5. Karakteristik Siswa SMP N 4 Depok Sleman**

Menurut Sukintaka (1992: 45) tentang siswa SMP yang berumur antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

### **a. Jasmani**

- 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
- 3) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
- 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
- 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri
- 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik

### **b. Psikis dan mental**

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
- 3) Mudah gelisah karena keadaan lemah

### **c. Sosial**

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
- 2) Mengetahui moral etika kehidupan
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai bahan referensi/acuan dalam penguatan teori yang sudah ada. Penelitian yang relevan ini adalah :

1. Saminten. (2010). Motivasi Siswa Kelas V SD 2 Sedayu Kabupaten Bantul dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD 2 Sedayu Kab. Bantul yang berjumlah 29 anak. Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan angket, dengan uji validitas menggunakan rumus teknik bagian total *product moment* dengan koefisien sebesar 0,893 dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan koefisien sebesar 0,920. Teknik analisis yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Dengan hasil 10,3 % kategori sangat tinggi, 6,9 % kategori tinggi, 51,7 % kategori sedang, 24,1 % kategori rendah dan 6,9 % kategori sangat rendah.
2. Mukhrijun. (2010). Motivasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Karangpule Kec. Sruweng Kab. Kebumen dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tahun Pelajaran 2009/2010. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan

metode angket. Populasi dan sampel adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Karangpule yang berjumlah 54 siswa. Hasil penelitian adalah 66,7 % kategori motivasi sangat tinggi, 29,6 % kategori motivasi tinggi, 3,7 % kategori motivasi sedang, serta tidak ada motivasi siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pembelajaran pendidikan jasmani dikatakan berhasil apabila faktor-faktor yang terkait dalam kegiatan tersebut telah berperan terhadap terwujudnya tujuan yang akan dicapai. Sehingga kesegaran jasmani sangat diperlukan agar aktivitas sehari-hari menjadi lancar. Semakna dengan hal tersebut, aktivitas belajar siswa mendukung prestasi mereka dapat diperoleh dengan baik dalam keadaan bugar. Selain kesegaran jasmani motivasi juga merupakan faktor penting dalam mendukung keberhasilan peserta didik dalam mencapai prestasi. Motivasi merupakan suatu dorongan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan. Tujuan tersebut merupakan titik diluar diri manusia yang akan dicapainya, sehingga kegiatan yang akan dilakukan seseorang akan menjadi terarah.

Motivasi mengikuti pembelajaran jasmani dan kesegaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran jasmani dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan semangat dan daya juang anak didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Sedangkan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan aktivitas belajar

semaksimal mungkin dan tidak sering mengalami sakit atau cidera dalam proses pelaksanaan pembelajaran penjas.

Antara motivasi dan kesegaran jasmani merupakan hubungan erat kaitannya satu sama lain. Karena motivasi yang tinggi dalam diri individu merupakan faktor pendukung untuk proses mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesegaran jasmani merupakan faktor dapat memperlancar jalannya proses pembelajaran. Pendidikan jasmani dapat tersampaikan jika ada proses penyampaian informasi yang terstruktur pada objek secara sadar dan dapat terjadi perubahan. Di dalam proses ini terjadi pembelajaran. Maka oleh sebab itu, dibutuhkan motivasi yang kuat dalam mengikuti pembelajran jasmani dan kesegaran jasmani yang baik sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan sesuai dengan sebagaimana mestinya.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani dan tingkat kesegaran jasmani. Dalam penelitian ini dilakukan tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian variabel mandiri karena penelitian ini tidak menghubungkan antara satu variabel dan variabel yang lain. Metode yang digunakan adalah metode survey, menurut S. Margono yang dikutip Nurul Zuriah (2005: 26) metode survey adalah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang jelas dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan dalam suatu daerah tertentu. Sedangkan cara pengambilan data menggunakan angket serta tes dan pengukuran.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi objek penelitian (Nurul Zuriah, 2005: 157). Variabel yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani dan tingkat kesegaran jasmani

##### **1. Motivasi mengikuti pembelajaran jasmani**

Motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dorongan dari dalam atau dari luar diri siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Motivasi dibedakan menjadi dua, yaitu: (1) Motivasi Intrinsik,



adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. (2) Motivasi Ekstrinsik, adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dalam penelitian ini motivasi diukur dengan menggunakan instrument yang akan mengungkapkan motivasi mengikuti pembelajaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman yang dilakukan melalui angket dengan hasil pengukuran berupa skor.

## 2. Tingkat kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan anak SMP Kelas VIII untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan mudah, tanpa cepat merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang. Kesegaran jasmani diukur dengan: lari 50 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan, tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan gantung siku untuk putri bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu, baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, loncat tegak yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif, serta lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Kecepatan diukur dengan menggunakan stopwatch sedangkan panjang lintasan diukur dengan meteran. (TKJI untuk usia 13-15 tahun)

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Suharsimi Arikunto, 2006; 130). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2011: 82). Hal ini dilakukan karena mengingat banyaknya jumlah populasi, dalam pengambilannya akan dipilih secara acak dari 4 kelas yang ada. Dalam penelitian ini jumlah yang diambil secara acak berjumlah 60 siswa. Untuk rincian jumlah sampel adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel SMP N 4 Depok Kab. Sleman.**

No	Kelas	Jumlah		Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
		Pa	Pi		
1	VIII A	14	21	35	15
2	VIII B	16	19	35	15
3	VIII C	16	20	36	15
4	VIII D	19	17	36	15
Jumlah Total				142	60

### D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Instrumen

Dalam penelitian ini digunakan dua buah instrument untuk mengambil data tiap-tiap variabel, yaitu instrumen untuk mengukur motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani.

a. Instrument untuk mengukur motivasi

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang berisi pernyataan dan pertanyaan yang menyangkut motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrument adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam menggunakan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah.

Penelitian ini menggunakan metode survey dan data dikumpulkan dengan menggunakan angket milik Ariyanti tahun 2009 dengan judul “Hubungan antara Perilaku Hidup Sehat dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bayat, Klaten”. Angket atau instrumen untuk mengukur tingkat motivasi ini sudah memiliki validitas dan realibilitas yang sangat tinggi yaitu dengan nilai validitas 0,893 dan realibilitas sebesar 0,920.

Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini, maka disajikan kisi-kisi angket sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Angket Motivasi.**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Motivasi Berprestasi	Intrinsik	a. Fisik	1,2,3*	3
		b. Pengetahuan	4, 5, 6*	3
		c. Keterampilan	7, 8, 9*	3
		d. Rasa senang	10, 11*, 12	3
		e. Cita-cita	13*	1
		f. Bakat	14	1

		Jumlah intrinsik		14
	Ekstrinsik	a. Penghargaan	15*,16,17*	3
		b. Metode mengajar	18, 19, 20*	3
		c. Sarana dan Prasaran	21, 22	2
		d. Permainan /pertandingan	23, 24	2
		e. Orang tua	25, 26*	2
		f. lingkungan	27, 28*	2
		g. Lokasi	29, 30	2
		Jumlah ekstrinsik		16
	Jumlah total			30

\* Pernyataan negatif

b. Instrumen untuk mengukur kesegaran jasmani

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kec. Depok, Kab. Sleman digunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun. Tes yang akan diberikan antara lain :

- 1) Lari 50 meter
- 2) Gantung angkat tubuh selama 60 detik (untuk putra) dan gantung siku tekuk (untuk putri)
- 3) Baring duduk selama 60 detik
- 4) Loncat tegak (*vertical jump*)
- 5) Lari 1000 meter (untuk putra) dan lari 8000 meter (untuk putri)

Peneliti memilih instrumen tes ini karena instrumen tes ini memiliki beberapa keunggulan antara lain:

- 1) Tes ini sudah dibakukan

- 2) Memiliki validitas dan reabilitas yang sangat tinggi yaitu dengan nilai validitas untuk putra 0,950 dan untuk putri 0,923. Sedangkan nilai reabilitasnya untuk putra 0,960 dan untuk putri 0,804.
- 3) Tes ini mengukur beberapa unsur kesegaran jasmani yaitu kecepatan, kekuatan otot, kelentukan, daya tahan jantung dan paru-paru.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket serta tes dan pengukuran. Angket digunakan untuk mengetahui motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sedangkan tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kec. Depok Kab. Sleman.

## **E. Uji Coba Instrumen**

### **1. Uji Coba Instrumen Motivasi Berprestasi**

Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji coba instrumen karena instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah pernah diuji cobakan oleh Ariyanti tahun 2009. Angket atau instrumen untuk mengukur tingkat motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani ini sudah memiliki validitas dan realibilitas yang sangat tinggi yaitu dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 3. Ringkasan Uji Instrumen Motivasi**

<b>Uji Komponen</b>	<b>Rrt</b>	<b>kesimpulan</b>
Uji Validitas	0,893	Valid
Uji Realibilitas	0,920	Reliabel

## **2. Instrumen Pengukuran Kesegaran Jasmani**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja 13-15 tahun (Depdiknas, 2003) yang terdiri atas :

- 1) Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, yang diukur dengan menggunakan satuan waktu (detik).
- 2) Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, yang diukur dengan menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).  
Gantung siku untuk putri, diukur dengan menggunakan satuan menit dan detik (lamanya melakukan).
- 3) Baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, yang diukur dengan menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- 4) Loncat tegak untuk mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif, yang diukur dengan menggunakan satuan ukuran tinggi (centi meter).
- 5) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, yang diukur dengan menggunakan satuan waktu (menit dan detik).

Setiap tes siswa harus melakukan apabila tidak berhasil diberi nilai nol, hasil dari kelima butir tes tersebut dikumpulkan kemudian dimasukkan kedalam tabel norma kebugaran jasmani usia 13-15 tahun.

Data yang terkumpul dalam satuan meter atau menit selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel dan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 13-15 tahun yang dapat dilihat pada tabel 1, 2, dan 3 di bawah ini.

**Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putra Usia 13-15**

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
Sd-6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-3'04"	5
6,8-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
7,7-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
8,8-10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
10,4"-dst	0-1	0-7	30 kebawah	6'05"-dst	1

**Tabel 5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putri Usia 13-15 Tahun**

Lari 50 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
Sd-7,7"	41 keatas	28 keatas	50 keatas	Sd-3'06"	5
7,8-8,7"	22-40	19-27	39-49	3'07"-3'55"	4
8,8-9,9"	10-21	9-18	30-38	3'56"-4'58"	3
10,0-11,9"	3-9	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
12,0"-dst	0-2	0-2	20 kebawah	6'41"-dst	1

**Tabel 6. Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putra dan Putri Usia 13-15 Tahun**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber Depdiknas Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2003)

## F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah uji persyaratan analisis yaitu sebagai berikut:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program *SPSS 12.0 For Windows Evaluation Version* edisi Cornelius Trihendrati 2004, dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:

$$D = \max |S_n(x) - F(x)|$$

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5%) sebaran dikatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5%) sebaran dikatakan tidak normal.

### b. Uji linearitas

Uji linearitas adalah uji untuk mengetahui apakah variabel bebas yang digunakan sebagai prediktor mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikatnya. Sedangkan pengujian linearitas dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{R_{kreg}}{R_{kres}}$$

Keterangan:

Freg = harga bilangan untuk garis regresi  
Rkreg = rerata kuadrat garis regresi  
Rkres = rerata kuadrat hubungan

(Sutrisno Hadi, 1995: 76-77)



Pengujian linearitas hubungan dengan bantuan computer program  
*SPSS 12,0 For Windows Evaluation Version* edisi Cornelius Trihendradi  
2004.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Diskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian**

##### **1. Diskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Depok Sleman yang beralamatkan di jln. Babarsai, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta Telp/Fax. (0274) 485542.

##### **2. Diskripsi Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 4 Depok, Sleman kelas VIII A, B, C dan D yang hanya diambil 60 siswa yang dijadikan subjek dalam penelitian ini. Berikut adalah rincian tabel tentang subjek penelitian.

**Tabel 7. Rincian Subjek Penelitian**

No	Kelas	Subjek				Jumlah Subjek
		Pa	Gu	Pi	Gu	
1	VIII A	7	0	8	0	15
2	VIII B	7	0	8	0	15
3	VIII C	8	0	7	0	15
4	VIII D	8	0	7	0	15
Jumlah Total						60

\* Lihat lampiran 9 hal 79

Berdasarkan tabel diatas maka subjek penelitian terpenuhi karena tidak ada siswa yang gugur usia.

##### **3. Diskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Depok, Sleman ini berlangsung pada bulan Februari 2014, tepatnya pada hari Jumat s/d

Kamis pada tanggal 07 s/d 13 Februari 2014 dengan rincian waktu penelitian sebagai berikut :

**Tabel 8. Rincian Waktu Kegiatan Penelitian**

No	Tanggal	Kegiatan	Jam Kegiatan
1	07 Februari 2014	Membagi kuisisioner angket untuk kelas VIII A dan VIII B	09.15 – 09.30
2	08 Februari 2014	Membagi kuisisioner angket untuk kelas VIII C dan VIII D	09.15 – 09.30
3	10 Februari 2014	Melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelas VIII A	08.00 – 09.20
4	11 Februari 2014	Melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelas VIII C	08.35 – 10.10
5	12 Februari 2014	Melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelas VIII B	07.15 – 08.35
6	13 Februari 2014	Melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelas VIII D	07.15 – 08.35

## **B. Diskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan variabel tingkat kesegaran jasmani. Diskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, rerata, standar deviasi, median dan modus dari masing-masing variabel, yang kemudian disusun dalam distribusi frekuensi beserta gambar histogramnya. Berikut diskripsi data dari masing-masing variabel secara rinci:

### **1. Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Data motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani ini dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Adapun teknik

perhitungannya menggunakan presentase. Data dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengkategorian dibuat berdasarkan skor maksimum dikurangi skor minimum kemudian hasilnya dibagi lima kategori. Hasil pengkategorian masing-masing data motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

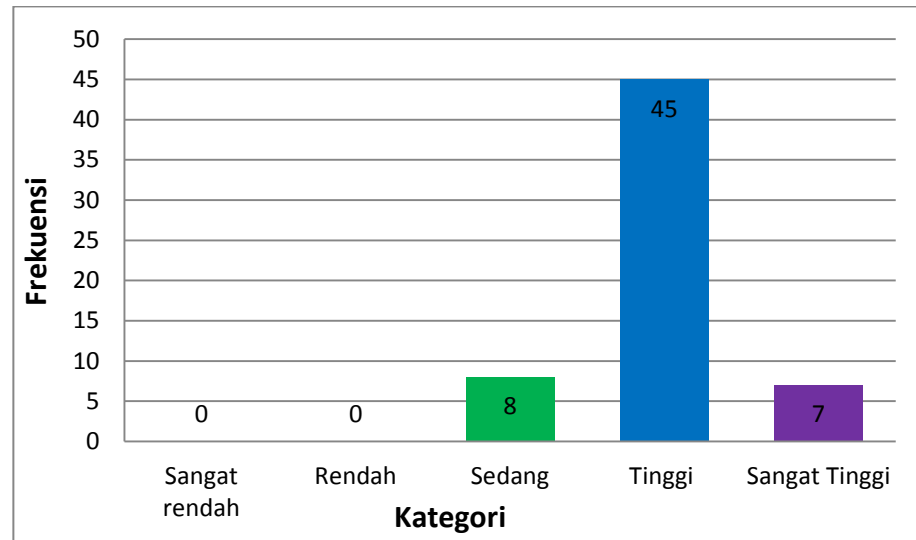
**a. Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman**

Pada penelitian ini, motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dijabarkan ke dalam 30 butir pernyataan, dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh hasil skor minimum ideal 1 x 30 sebesar 30, skor maksimum ideal 4 x 30 sebesar 120. Hasil skor maksimum dikurangi skor minimum kemudian hasilnya dibagi lima kategori ( $\frac{120-30}{5} = \frac{90}{5} = 18$ ) dan menghasilkan skor interval sebesar 18. Hasil pengkategorian data motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Kategorisasi Data Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Interval Skor	f	f %	Kategori
30 – 47	0	0	Sangat rendah
48 – 65	0	0	Rendah
66 – 83	8	13,33	Sedang
84 – 101	45	75	Tinggi
102 – 120	7	11,66	Sangat Tinggi
Total	60	100	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut histogram variabel motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang diperoleh.



Gambar 1. *Histogram Variabel Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani.*

Dari tabel dan gambar di atas diketahui bahwa tidak ada siswa dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 8 siswa (13,33%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 45 siswa (75%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan sebanyak 7 siswa (11,66%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa berada pada kategori tinggi.

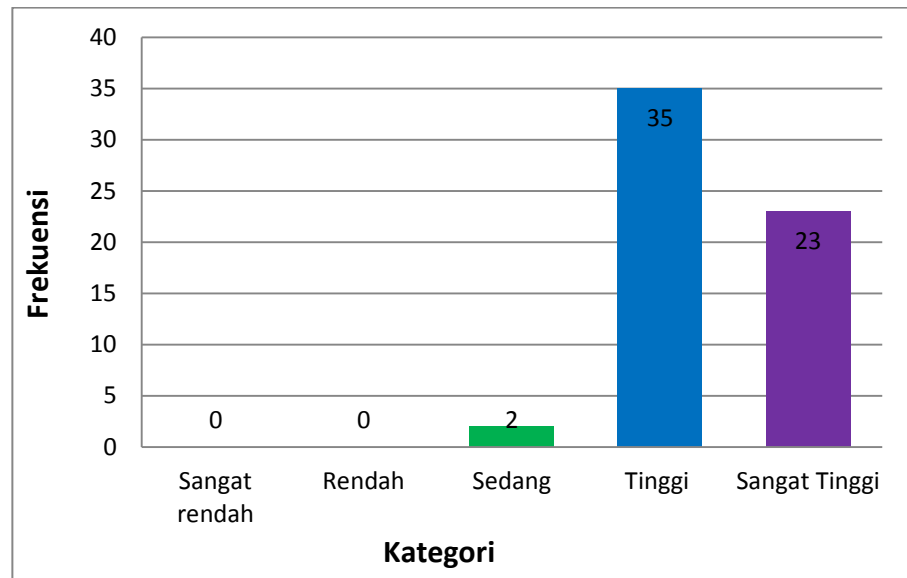
**b. Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman Berdasar Faktor Intrinsik**

Faktor intrinsik merupakan motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri. Pada penelitian ini, faktor intrinsik dijabarkan ke dalam 14 item tes dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh hasil skor minimum ideal 1 x 14 sebesar 14, skor maksimum ideal 4 x 14 sebesar 56. Hasil skor maksimum dikurangi skor minimum kemudian hasilnya dibagi lima kategori (  $\frac{56-14}{5} = \frac{42}{5} = 8,4$  ) dan menghasilkan skor interval sebesar 8,4 atau dibulatkan menjadi 8. Hasil pengkategorian data motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berdasar faktor intrinsik siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10. Kategorisasi Data Motivasi Mengikuti Pembelajaran pendidikan Jasmani Berdasar Faktor Intrinsik**

<b>Interval Skor</b>	<b>f</b>	<b>f %</b>	<b>Kategori</b>
14 – 21	0	0	Sangat rendah
22 – 29	0	0	Rendah
30 – 37	2	3,33	Sedang
38 – 45	35	58,33	Tinggi
46 – 56	23	38,33	Sangat Tinggi
Total	60	100	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut histogram motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berdasar faktor intrinsik yang diperoleh.



Gambar 2. *Histogram Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasar Faktor Intrinsik.*

Dari tabel dan gambar di atas diketahui bahwa tidak ada siswa dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 2 siswa (3,33%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 35 siswa (58,33%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan sebanyak 23 siswa (38,33%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berdasar faktor intrinsik siswa berada pada kategori tinggi.

**c. Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman Berdasar Faktor Ekstrinsik**

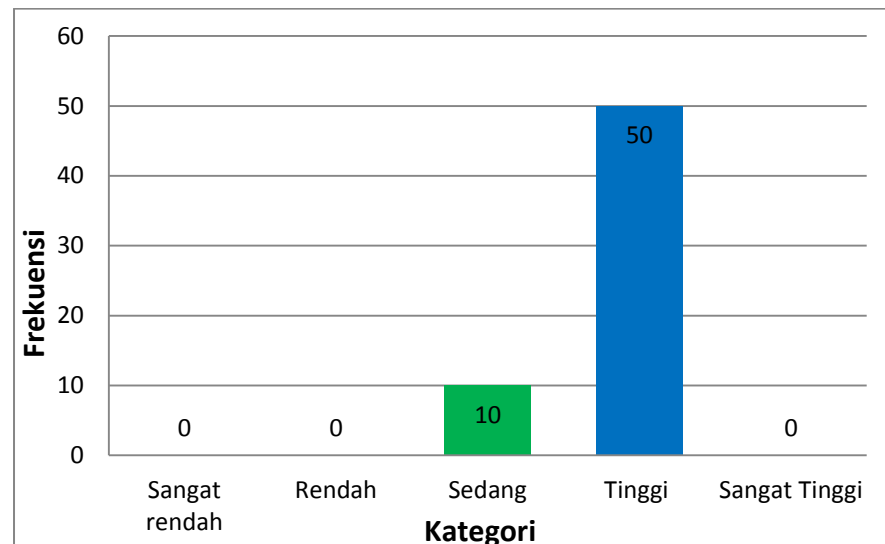
Faktor ekstrinsik merupakan motivasi yang berasal dari luar diri individu. Pada penelitian ini, faktor ekstrinsik dijabarkan ke dalam 16 item tes dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh hasil skor minimum ideal 1 x 16 sebesar 16, skor maksimum ideal 4 x 16 sebesar 64. Hasil

skor maksimum dikurangi skor minimum kemudian hasilnya dibagi lima kategori (  $\frac{64-16}{5} = \frac{48}{5} = 9,6$  ) dan menghasilkan skor interval sebesar 9,6 atau dibulatkan menjadi 10. Hasil pengkategorian data motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berdasar faktor ekstrinsik siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 11. Kategorisasi Data Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasar Faktor Ekstrinsik**

Interval Skor	f	f %	Kategori
16 – 25	0	0	Sangat rendah
26 – 35	0	0	Rendah
36 – 45	10	16,67	Sedang
46 – 55	50	83,33	Tinggi
56 – 64	0	0	Sangat Tinggi
Total	60	100	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut histogram motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berdasar faktor Ekstrinsik yang diperoleh.



**Gambar 3. Histogram Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasar Faktor Ekstrinsik**



Dari tabel dan gambar di atas diketahui bahwa tidak ada siswa dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 10 siswa (16,67%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 50 siswa (83,33%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan tidak ada siswa dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berdasar faktor ekstrinsik siswa berada pada kategori tinggi.

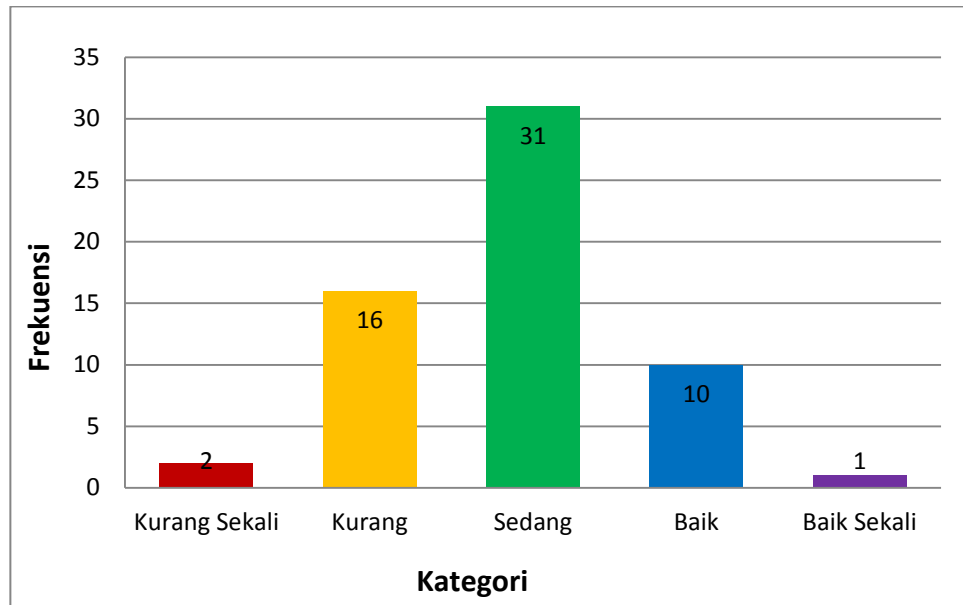
## 2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman

Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman, Selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel pengkategorian untuk mengetahui kategori status kesegaran jasmaninya. Analisis data menghasilkan *mean* sebesar 12,91 dan *standar deviasi* sebesar 2,83. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi berdasar norma baku TKJI. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman**

No	Interval	Kategori	f	f %
1	5-9	Kurang Sekali (KS)	2	3,3
2	10-13	Kurang (K)	16	26,7
3	14-17	Sedang (S)	31	51,7
4	18-21	Baik (B)	10	16,7
5	22-25	Baik Sekali (BS)	1	1,6
<b>Jumlah</b>			60	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut histogram variabel tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman yang diperoleh.



Gambar 4. *Histogram Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman*

Dari tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang berada pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (3,3%), pada kategori kurang sebanyak 16 siswa (26,7%), pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (51,7%), pada kategori baik sebanyak 10 siswa (16,7%) dan pada kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (1,6%). Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa presentase terbesar tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada kategori sedang.

#### **a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 4 Depok Sleman**

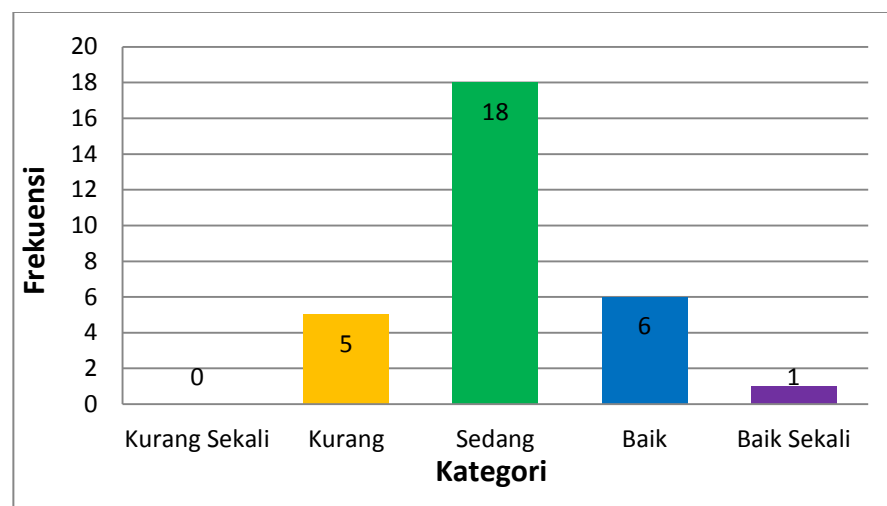
Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman, Selanjutnya dikonversikan ke

dalam tabel pengkategorian untuk mengetahui kategori status kesegaran jasmaninya. Analisis data menghasilkan *mean* sebesar 14,03 dan *standar deviasi* sebesar 2,64. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi berdasar norma baku TKJI. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman**

No	Interval	Kategori	f	f %
1	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
2	10-13	Kurang (K)	5	16,7
3	14-17	Sedang (S)	18	60
4	18-21	Baik (B)	6	20
5	22-25	Baik Sekali (BS)	1	3,3
<b>Jumlah</b>			30	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut histogram tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman yang diperoleh.



**Gambar 5. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman**

Dari tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra tidak ada siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya pada kategori kurang sekali, pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (16,7%), pada kategori sedang sebanyak 18 siswa (60%), pada kategori baik sebanyak 6 siswa (20%) dan kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (3,3%). Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa presentase terbesar tingkat kesegaran jasmani siswa putra berada pada kategori sedang.

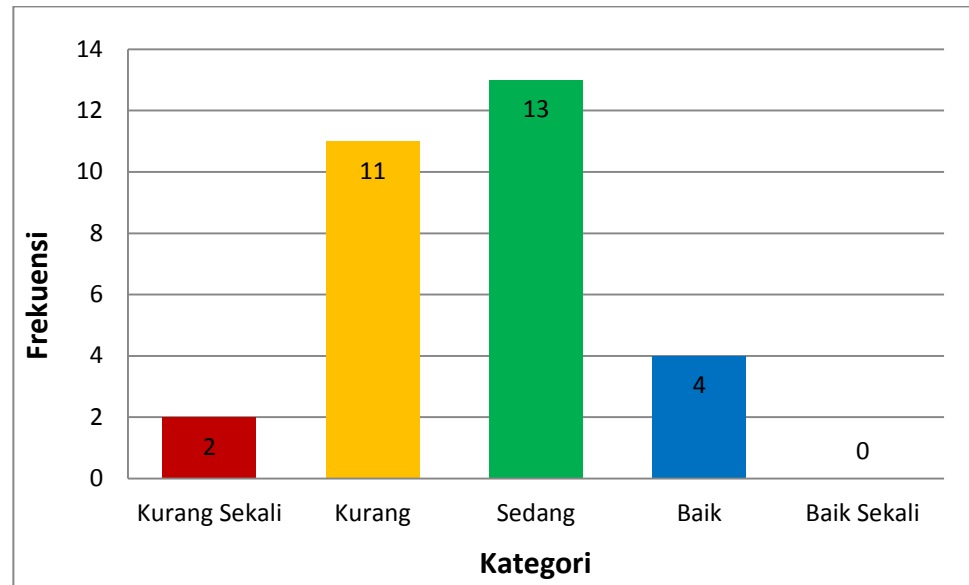
**b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 4 Depok Sleman**

Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman, Selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel pengkategorian untuk mengetahui kategori status kesegaran jasmaninya. Analisis data menghasilkan *mean* sebesar 11,80 dan *standar deviasi* sebesar 2,60. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi berdasar norma baku TKJI. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman**

No	Interval	Kategori	f	f %
1	5-9	Kurang Sekali (KS)	2	6,7
2	10-13	Kurang (K)	11	36,7
3	14-17	Sedang (S)	13	43,3
4	18-21	Baik (B)	4	13,3
5	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
<b>Jumlah</b>			30	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut histogram tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman yang diperoleh.



Gambar 6. *Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman*

Dari tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putri, pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (6,7%), pada kategori kurang sebanyak 11 siswa (36,7%), pada kategori sedang sebanyak 13 siswa (43,3%), pada kategori baik sebanyak 4 siswa (13,3%) dan tidak ada siswa putri yang berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa presentase terbesar tingkat kesegaran jasmani siswa putri berada pada kategori sedang.

### C. Hasil Analisis Data

Analisis data memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Motivasi Berprestasi (X)	0,200	0,05	Normal
Kesegaran Jasmani (Y)	0,200	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) dari variabel motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sebesar 0,200 dan tingkat kesegaran jasmani sebesar 0,200. Karena harga *p* semuanya lebih besar dari 0,05, maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas untuk mengetahui bentuk regresi antara dua variabel yang berbeda. Uji linearitas dapat diterima atau ditolak dengan membandingkan harga  $F_{hitung}$  dengan harga  $F_{tabel}$  pada taraf signifikan sebesar 0,05 dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah apabila harga *sig.* lebih besar dari harga signifikan sebesar 0,05 lebih kecil

dari harga  $F_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikan 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel 15 di bawah ini:

**Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Linearitas**

Hubungan	F tab	df	F hit	f	Sig.	Sig 5%	Ket
X.Y	6,554	16	0,410	1,494	0,148	0,05	Linear

Dari penghitungan diperoleh harga  $F_{\text{hitung}}$  antara variabel motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (X) dengan tingkat kesegaran jasmani (Y) diperoleh dari  $F_{\text{tabel}} = 6,554 / 16$  df sebesar 0,410. Sedangkan harga *sig.* dari tabel pada taraf signifikan 0,05 sebanyak 0,148. Karena harga *sig.* lebih besar dari harga signifikan 0,05, maka dinyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi antarvariabel motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani berbentuk linear.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah sampel 60 siswa diketahui bahwa motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman adalah tidak ada siswa dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 8 siswa (13,33%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 45 siswa (75%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan sebanyak 7 siswa (11,66%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas diketahui bahwa sebagian besar siswa termasuk dalam kategori tinggi (75%). Semua ini karena siswa kelas VIII SMP Negeri 4

Depok Sleman memiliki semangat untuk bersaing dan terus ikut berpartisipasi untuk terus mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Tingginya motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani tidak luput dari peranan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri atau intrinsik dan juga faktor yang berasal dari luar diri individu atau ekstrinsik. Faktor intrinsik sebagian besar siswa berada kategori tinggi sebesar 58,33%, dan juga pada faktor ekstrinsik sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi sebesar 83,33%.

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman tanpa mempertimbangkan jenis kelamin terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (1,6%), pada kategori baik sebanyak 10 siswa (16,7%), pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (51,7%), pada kategori kurang sebanyak 16 siswa (26,7%), dan pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (3,3%). Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada kategori sedang, hal ini dimungkinkan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya aktivitas fisik yang dilakukan siswa untuk memenuhi kebutuhan gerakanya kurang, terutama dengan semakin berkembangnya teknologi memungkinkan siswa untuk memilih permainan yang cenderung mengurangi gerak fisik. Selain itu kebiasaan siswa yang berangkat sekolah berjalan kaki, naik sepeda dengan yang diantar dengan menggunakan kendaraan bermotor tentunya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda.



Dari hasil penelitian ini dapat dipahami karena kesegaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Aktivitas sehari-hari siswa

Seperti telah dikemukakan di atas bahwa semakin berkembangnya teknologi memungkinkan kecenderungan mengurangi tuntutan gerak fisik anak. Disamping itu juga kebiasaan anak saat berangkat sekolah. Misalnya apakah anak diantar dengan kendaraan bermotor atau jalan kaki tentunya akan mempunyai kebugaran yang berbeda. Siswa yang sering melakukan aktivitas jasmani tentunya akan memiliki kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang jarang melakukan aktivitas jasmani. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya frekuensi aktivitas fisik dilakukan paling sedikit tiga kali seminggu.

2. Keadaan siswa saat melakukan tes

Masih banyak siswa yang masih kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi tes tersebut, hal ini terlihat dari masih adanya beberapa siswa yang tidak sarapan pagi. Walaupun satu hari sebelum tes dimulai telah dianjurkan untuk makan pagi terlebih dahulu, tetapi hal ini sepertinya kurang diperhatikan oleh para siswa. Keadaan seperti ini tentu akan mempengaruhi stamina dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

3. Kurikulum

Alokasi pelajaran praktik pendidikan jasmani di sekolah yang seminggu hanya 2 x 40 menit tidak memungkinkan mengharap siswa untuk mampu menguasai keterampilan yang diberikan. Selain itu untuk

memperoleh kesegaran jasmani yang baik diperlukan latihan yang terprogram, teratur dan terukur. Dalam keadaan ini, pelajaran praktik pendidikan jasmani yang hanya diberikan dua jam pelajaran tiap minggu belum dapat merangsang para siswa untuk aktif mengikuti aktivitas olahraga diluar pelajaran pendidikan jasmani disekolah.

Faktor-faktor diatas sangat penting diperhatikan untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam rangka mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Akan tetapi tidak dapat dipungkiri dalam pelaksanaan tes kondisi siswa sangat mendukung untuk mencapai hal yang baik. Jika kondisi siswa saat melakukan tes baik maka harapannya data yang diperoleh akan baik tapi jika kondisi siswa kurang baik maka data yang dihasilkan juga kurang baik. Pada peneitian ini secara umum dapat dikatakan bahwa kondisi siswa kurang menunjang untuk pencapaian hasil yang maksimal. Seperti pada uraian diatas, maka dengan ini hal-hal yang telah terurai di atas dianggap merupakan keterbatasan dalam penelitian ini.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan dari masing-masing variabel sebagai berikut :

1. Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman sebagian besar termasuk kategori sedang, dengan frekuensi 30 (50%).
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman sebagian besar termasuk kategori sedang dengan frekuensi 31 (51,7%).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani, khususnya sekitar SMP Negeri 4 Depok Sleman, yaitu sebagai bahan kajian untuk lebih memahami tentang motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah, dengan demikian para guru, dan orang tua siswa dapat mengetahui motivasi anak-anaknya dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Bilaman motivasi siswa rendah, maka tugas guru pendidikan jasmani untuk memberikan dorongan dari luar seperti membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan, memberikan penguatan dan lain sebagainya.

Sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman sebagian besar berada pada kategori sedang dan kurang,

dengan demikian guru pendidikan jasmani ataupun pihak sekolah perlu lebih memperhatikan program-program yang sekiranya mendukung tercapainya tingkat kesegaran jasmani siswa. Selain itu bagi para siswa perlu diusahakan dengan latihan olahraga yang teratur, terprogram, pemenuhan gizi yang cukup, dan pemenuhan waktu luang yang dapat membantu tercapainya kebugaran yang baik.

### **C. Keterbatasan dalam Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes dalam penelitian ini.
2. Waktu pengambilan data untuk masing-masing kelas tidak sama, ada yang pagi hari dan ada yang siang hari sehingga hasil penelitian lebih baik yang melakukan tes pada pagi hari.

### **D. Saran**

Melihat dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberi saran-saran sebagai berikut:

1. Guru Penjas Orkes agar dapat memotivasi siswanya agar para siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga diharapkan siswa dapat aktif dalam proses pembelajaran.
2. Para siswa dapat menemukan hal-hal yang menyenangkan dalam pembelajaran, dan lebih bersemangat untuk menghadapi hambatan-

hambatan dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran dapat berjalan menyenangkan dan dapat meningkatkan motivasi siswa.

3. Bagi guru peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman hendaknya dapat mengoptimalkan proses pembelajaran yang hanya 2 x 40 menit pelajaran dalam seminggu sehingga dapat lebih bermakna terhadap kesegaran jasmani para siswa.
4. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kesegaran jasmaninya, karena sangat penting dalam membantu proses pembelajaran di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi. (1992). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Agus S Suryobroto. (2001). *Diktat Mata Kuliah Teknologi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arma Abdoellah. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada.
- Ariyanti. (2009). *Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bayat, Klaten*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Balai Pustaka. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2003). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat pengembangan Kualitas jasmani.
- Denny Mahendra Kushendar. (2010). *Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kedungreja Cilacap*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djaali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Askara.
- Elida Prayitno. (1989). *Motivasi Dalam Belajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademik Pressindo.
- Hamzah. (2006). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Irwanto, dkk. (1991). *Psikologi Umum*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mohammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: FPOK IKIP Semarang.

- Mukhrijun. (2010). *Motivasi Siswa Kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Karangpule Kecamatan Sruweg Kabupaten Kebumen dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Ngalim Purwanto. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurul Zuriah. (2005). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Prof. Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: ALFABETA.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Rusli Lutan. (2002). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK UPI.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Rusli Lutan, & Cholik, T. (1997). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Buku Materi Pokok, Depdikbud. Dikdasmen. BP2MG Penjas Seterata D-II, Universitas Terbuka Jakarta.
- Sardiman A.M. (2005). *Interaksi dan Motivasi Belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Singgih D Gunarsa. (1989). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Gunung Agung.
- Singgih D Gunarsa. (1994). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Agung.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto. (2005). *Pentingnya Motivasi Berprestasi Dalam Mencapai Keberhasilan Akademik Siswa*. Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. FIP UNY.
- Suharto, dkk. (2000). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Pengantar Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.

Sukintaka. (2001). *Teori pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafik.

Sutrisno Hadi. (1995). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.

Wibisono. (2007). *Membedah Konsep dan Aplikasi Corporate Social Responbility*. Surabaya: Media Grapka.



LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 59.J/UN.34.16/PP/2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

27 Januari 2014

Yth. : Bupati Sleman  
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa  
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Tri Indriono  
NIM : 09601244225  
Jurusan : POR  
Prodi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Desember s.d. Februari 2014  
Tempat/obyek : SMP Negeri 4 Depok, Sleman  
Judul Skripsi : Hubungan Motovasi Berprestasi Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 4 Depok Sleman Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan.





Des. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Depok Sleman
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA

	
<b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b>	
Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800 Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id	
<b>SURAT IZIN</b> Nomor : 070 / Bappeda / 325 / 2014	
<b>TENTANG</b> <b>PENELITIAN</b>	
<b>KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b>	
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk	: Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman Nomor : 070/Kesbang/309/2014 Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 29 Januari 2014	
<b>MENGIZINKAN :</b>	
Kepada	:
Nama	: TRI INDRIONO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 09601244225
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah	: Gg. Narodo No. 32 02/55
No. Telp / HP	: 085293000130
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul <b>HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA</b>
Lokasi	: SMP Negeri 4 Depok Sleman
Waktu	: Selama 3 bulan mulai tanggal: 29 Januari 2014 s/d 29 April 2014
<b>Dengan ketentuan sebagai berikut :</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.</i></li><li>2. <i>Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.</i></li><li>3. <i>Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.</i></li><li>4. <i>Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.</i></li><li>5. <i>Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</i></li></ol>	
Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 29 Januari 2014 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah	
Sekretaris u.b. Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi	
Dra. SUCTIRIANI SINURAYA, M.Si, MM Pembina, IV/a NIP. 19630112 198903 2 003	
	
Tembusan :	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bupati Sleman (sebagai laporan)</li><li>2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman</li><li>3. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Sleman</li><li>4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman</li><li>5. Camat Depok</li><li>6. Ka. SMP Negeri 4 Depok Sleman</li><li>7. Dekan FIK-UNY</li><li>8. Yang Bersangkutan</li></ol>	

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 4 Depok



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA  
**SMP NEGERI 4 DEPOK**  
Alamat : Babarsari, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta Telp/ Fax. (0274) 485542  
Website : [www.smpn4depok.sch.id](http://www.smpn4depok.sch.id) e-mail : [smpn4depok@ymail.com](mailto:smpn4depok@ymail.com)

**SURAT KETERANGAN**

No.: 423 / 040 / II/ 2014

Yang bertanda tangan di bawah ini ,

Nama : **Sri Adjar Susilowati, M.Pd.**  
NIP : **19570207 197703 2 004**  
Pangkat /Golongan : **Pembina Tingkat I / IV b**  
Jabatan : **Kepala Sekolah**  
Instansi : **SMP Negeri 4 Depok**

Menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM	Prodi	Perguruan Tinggi
1.	Tri Indriono	09601244225	PJKR	UNY

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal, 7 – 13 Februari 2014 dengan judul :  
**Hubungan Motivasi Berprestasi Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa kelas VIII di  
SMP Negeri 4 Depok Sleman Yogyakarta.**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .



Depok, 14 Februari 2014

Kepala Sekolah,

  
**Sri Adjar Susilowati, M.Pd.**  
NIP. 19570207 197703 2 004



Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Ban Ukur Meteran 30 meter

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>			
<b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> <b>VERIFICATION CERTIFICATE</b> <b>Nomor : 1050 / UP - 89 / III / 2013</b> <i>Number</i>			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">No. Order : 003195</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl : 20 Maret 2013</td> </tr> </table>		No. Order : 003195	Diterima tgl : 20 Maret 2013
No. Order : 003195			
Diterima tgl : 20 Maret 2013			
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i> Nama <i>Name</i> Kapasitas <i>Capacity</i> Daya Baca <i>Readability</i>	: Ban Ukur : 30 meter : 2 mm  <b>PEMILIK</b> <i>Owner</i> Nama <i>Name</i> Alamat <i>Address</i>		
Tipe/Model <i>Type/Model</i> Nomor Seri <i>Serial number</i> Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufaktur</i>	: : : :		
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode <i>Method</i> Standard <i>Standard</i> Telusuran <i>Traceability</i>			
: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 : Komparator 10 m : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN			
<b>TANGGAL TERU LANG</b> <i>Date of Verification</i> <b>LOKASI TERU LANG</b> <i>Location of Verification</i> <b>KONDISI LINGKUNGAN TERU LANG</b> <i>Environment condition of Verification</i> <b>HASIL TERU LANG</b> <i>Result of verification</i> <b>DITERA ULANG KEMBALI</b> <i>Reverification</i>			
: 20 Maret 2013 : Balai Metrologi Yogyakarta : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% : <b>DISAHKAN UNTUK TERU LANG TAHUN 2013</b> : 20 Maret 2014			
 <p>Yogyakarta, 20 Maret 2013 Plh. Kepala Balai M. S. SE NIP. 19591210 98401 1 003</p>			
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T		
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

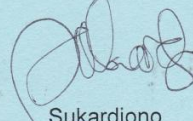
1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010 198203 1 023  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,2
0 - 2.000	2.000,2
0 - 3.000	3.000,2

Penera




Sukardjono

NIP.19591010 198203 1 023



Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch* 9 jam

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<p align="center"><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE</p>					
<p>Nomor : 1049 / MET / SW - 26 / III / 2012 Number</p>					
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 003193</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 20 Maret 2013</td> </tr> </table>		No. Order	: 003193	Diterima tgl	: 20 Maret 2013
No. Order	: 003193				
Diterima tgl	: 20 Maret 2013				
<p><b>ALAT</b> Equipment</p>					
Nama	: Stopwatch				
Kapasitas	: 9 jam				
Daya Baca	: 0,01 detik				
Tipe/Model	: Butterfly				
Nomor Seri	:				
Merek/Buatan	:				
Trade Mark/Manufaktur	:				
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p>					
Nama	: Febri Nurcahyo				
Alamat	: Kaliduren 3 Sumberagung Moyudan Sleman				
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p>					
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument				
Standar	: Casio HS-80TW.IDF				
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN				
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated</p>					
<p><b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration</p>					
<p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration</p>					
HASIL	: Lihat sebaliknya				
<p align="right">Yogyakarta, 20 Maret 2013</p>					
<p align="right">Kepala Balai Metrologi</p>					
<p align="right">Masitho, SE NIP. 19891210 98401 1 003</p>					
<p align="center">BALAI METROLOGI DINAS PERINDAGKOP &amp; USAHA KECIL</p>					
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>					
<p>FBM.22-02.T</p>					
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>					

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

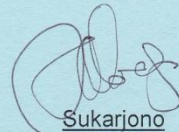
1. Referensi : Febri Nurcahyo
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"00

Penera



Sukarjono

NIP. 19591010.198203.1.023



## Lampiran 6. Angket Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani

### PENGANTAR

Kepada

Siswa siswa Kelas VIII

SMP Negeri 4 Depok Sleman

di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi, perkenalkan saya untuk meminta sedikit waktu anda guna mengisi angket yang dilampirkan. Adapun tujuan dari penelitian yang saya lakukan adalah untuk mengetahui Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman.

Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon bantuan anda untuk berkenan mengisi angket yang telah saya sediakan. Dan jawaban yang saya harapkan adalah yang sesuai dengan keyakinan dan keadaan yang sesungguhnya dari diri anda sendiri tanpa ada paksaan dan perasaan tertekan. Adapun identitas dan jawaban yang anda berikan saya jamin kerahasiaanya dan tidak akan berpengaruh terhadap proses belajar mengajar anda.

Atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan yang anda berikan kepada saya.

Yogyakarta, Januari 2014

Hormat saya

Tri Indriono

## ANGKET MOTIVASI

### A. Identitas Responden

Petunjuk pengisian :

Mohon dijawab dengan memberikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang memang menggambarkan profil dari saudara/i responden

1. Nama responden :
2. Jenis kelamin : ☐ Laki-laki / ☐ Perempuan
3. Kelas :

### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan/pertanyaan dan alternatif jawaban.
2. Isilah semua butir pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewatkan.
3. Pilih alternatif yang sesuai dengan pendapat dan keadaan anda.
4. Beri tanda (✓) pada alternatif jawaban yang dipilih.
5. Alternatif jawaban adalah :

SS : Sangat Setuju

ST : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

### C. Contoh Pengisian :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	ST	TS	STS
1.	Saya belajar pendidikan jasmani karena saya ingin mendapat nilai yang bagus		✓		

### D. Pertanyaan

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	ST	TS	STS
1.	Menurut saya, kesegaran jasmani seseorang akan terjaga				

	jika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara teratur.				
2.	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani agar badan saya sehat.				
3*	Saya khawatir kebugaran saya menjadi buruk dengan mengikuti pendidikan jasmani.				
4	Saya selalu memperhatikan materi yang disampaikan guru pendidikan jasmani.				
5	Saya selalu aktif bertanya ketika guru pendidikan jasmani menyampaikan materi.				
6*	Saya kurang memperhatikan materi yang diberikan guru pendidikan jasmani.				
7	Saya tertarik dengan materi pelajaran pendidikan jasmani yang akan diajarkan guru.				
8	Saya berusaha melakukan aktivitas jasmani yang diberikan guru saat pembelajaran berlangsung.				
9*	Saya malas memperhatikan koreksi guru saat pelajaran pendidikan jasmani berlangsung.				
10	Saya suka pelajaran pendidikan jasmani karena bisa melepaskan kejenuhan.				
11*	Saya merasa terpaksa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.				
12	Saya semangat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan keterampilan gerak.				
13*	Saya tidak suka mengikuti pendidikan jasmani karena tidak sesuai dengan cita-cita.				
14	Saya mengikuti pendidikan jasmani untuk mengembangkan bakat yang saya miliki.				
15*	Saya tidak tertarik mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena tidak memiliki prestasi dalam bidang olahraga.				
16	Guru pendidikan jasmani memaklumi siswa yang belum bisa melakukan teknik gerakan yang diajarkan.				
17*	Guru pendidikan jasmani tidak pernah memberi pujian terhadap siswa yang bisa melakukan teknik gerakan dengan baik.				
18	Pembelajaran pendidikan jasmani tidak membosankan karena materi yang diajarkan variatif.				
19	Cara mengajar guru pendidikan jasmani menarik dan mudah dipahami siswa.				
20*	Saya tidak suka mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena metode mengajar guru penjas monoton.				
21	Menurut saya, fasilitas sarana dan prasarana yang lengkap sangat diperlukan untuk proses belajar mengajar.				
22	Saya termotivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena alat-alat yang digunakan inovatif.				
23	Setelah memberikan materi, guru penjas sering mengadakan permainan/pertandingan.				

24	Saya suka mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena inovasi permainan yang diberikan guru penjas membuat saya senang.				
25	Orang tua mendukung saya menggali potensi dengan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik.				
26*	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena keinginan orang tua.				
27	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani tidak karena dipengaruhi oleh teman dekat.				
28*	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperluas pergaulan sekolah.				
29	Saya senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena lokasi sekolah yang sangat mendukung kegiatan belajar.				
30	Karena lokasi pembelajaran pendidikan jasmani jauh dari keramaian saya jadi semangat mengikuti pembelajaran penjas.				

## Lampiran 7. Petunjuk Melakukan TKJI

### PETUNJUK TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK REMAJA 13- 15 TAHUN

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 50 meter.
- Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)  
: Gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)
- Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
- Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
- Kelima : Lari 1000 meter Untuk Putra  
Lari 800 meter Untuk Putri

#### A. Petunjuk Umum

1. Peserta
  - a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
  - b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes.
  - c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
  - d. Melakukan pemanasan (*warming up*).
  - e. Memahami tata cara pelaksanaan tes.
  - f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.
2. Petugas
  - a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
  - b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas.
  - c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
  - d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu.
  - e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
  - f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.

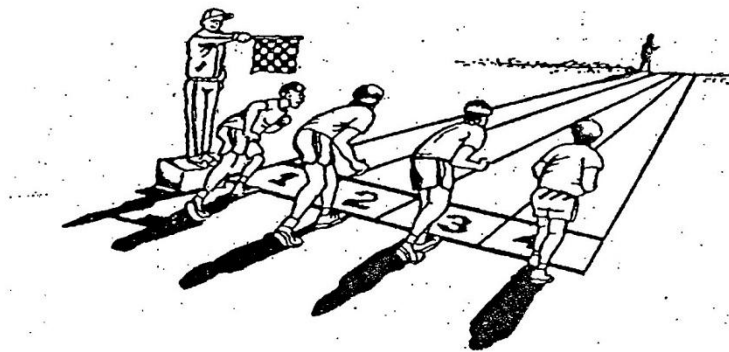
#### B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 Meter
  - a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
  - b. Alat dan Fasilitas
    - 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter

- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes



d. Pelaksanaan

i) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

ii) Gerakan:

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

iii) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) Mencuri start
- b) Tidak melewati garis finish
- c) Terganggu oleh pelari lainnya
- d) Jatuh / terpeleset

iv) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish

v) Pencatat hasil

- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
- b. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

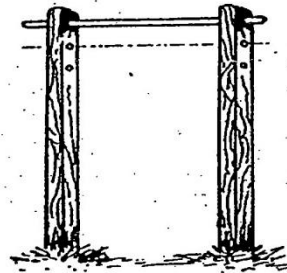
2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b) Alat dan fasilitas

- i. Lantai rata dan bersih
- ii. Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi
- iii. Stopwatch
- iv. Serbuk kapur
- v. Alat tulis



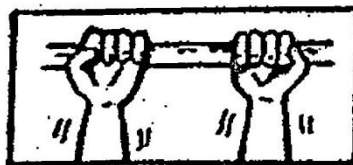
c) Petugas Tes

- i. Pengamat waktu
- ii. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (untuk putra)

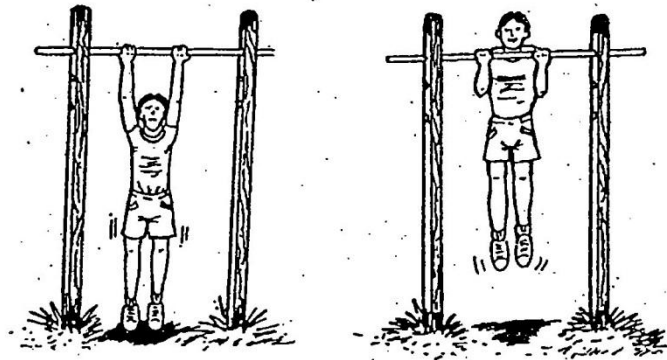
i. Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal bahu



ii. Gerakan (untuk putra)

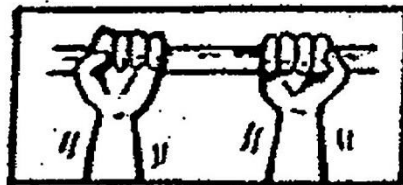
- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh palang tunggal, kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan dihitung satu kali
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin selama 60 detik



iii. Gerakan (untuk putri)

a. Sikap permulaan

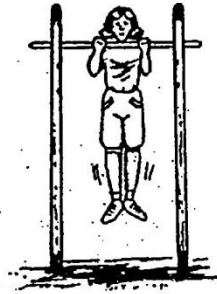
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala



b. Gerakan

Dengan bantuan tolakan kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin





### 3. Tes Baring Duduk (Sit Up) selama 60 detik

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

#### b. Alat dan Fasilitas

- i. Lantai/lapangan yang rata dan bersih
- ii. Stopwatch
- iii. Alat tulis
- iv. Alas/tikar

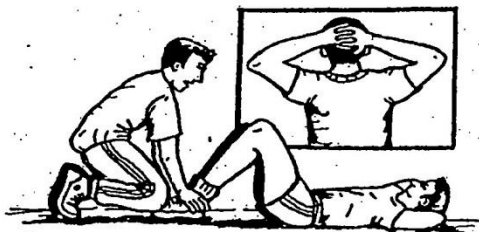
#### c. Petugas Tes

- i. Pengamat Waktu
- ii. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

#### d. Pelaksanaan

##### i. Sikap Permulaan

Siswa berbaring terlentang dilantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, dengan kedua jari-jarinya diletakkan dibelakang kepala. Peserta lain menekan/menahan kaki testi agar tidak terangkat.



## ii. Gerakan

Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan berulang tanpa henti selama 60 detik



## e. Pencatat Hasil

### i. Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

### ii. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

### iii. Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

## 4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

### b. Alat dan Fasilitas

- Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- Serbuk kapur
- Alat penghapus
- Alat tulis

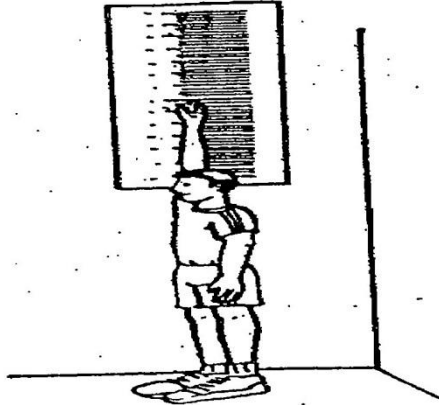
### c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil tes

### d. Pelaksanaan Tes

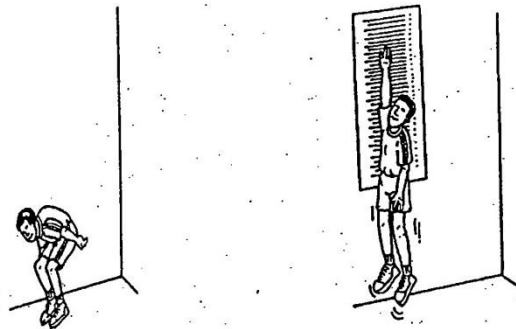
#### i. Sikap Permulaan

Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat, peserta berdiri tegak dekat dinding dengan kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



## ii. Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Lakukan sebanyak 3 kali.



## e. Pencatat Hasil

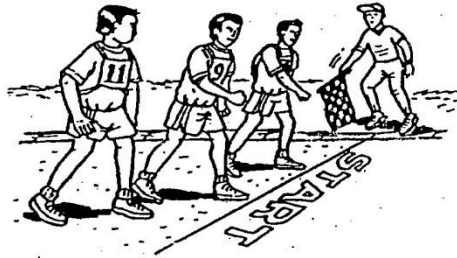
- i. Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- ii. Ketiga selisih hasil tes dicatat

iii. Masukkan hasil selisih yang paling besar.

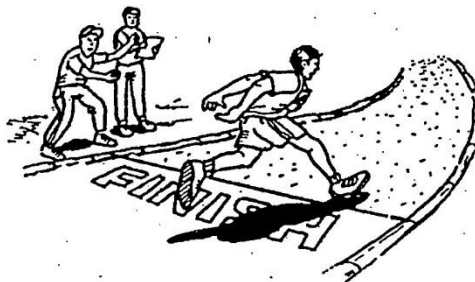
#### 5. Tes Lari 1000 meter dan 800 meter

- a. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan
- b. Alat dan Fasilitas : Lintasan lari, Stopwatch, Bendera start, Peluit, Tiang pancang, Alat tulis.
- c. Petugas Tes : Petugas pemberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pengawas dan pembantu umum
- d. Pelaksanaan Tes
  - i. Sikap permulaan  
Peserta berdiri di belakang garis start
  - ii. Gerakan

Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Pada aba-aba "YA" peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



#### e. Pencatatan Hasil

Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish. Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Lampiran 8. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : .....  
 Jenis Kelamin : Putra / Putri \*  
 No Dada : .....  
 Usia : .....  
 Kelas : .....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 50 meter	.....detik	....	
2.	Gantung 60 detik:			
	a. Angkat tubuh	.....kali	....	
	b. Siku tekuk	.....detik	....	
3.	Baring duduk 60 detik	.....kali	....	
4.	Loncat Tegak			
	• Tinggi raihan :	.....cm	....	
	• Loncatan I :	.....cm	....	
	• Loncatan II :	.....cm	....	
	• Loncatan III :	.....cm	....	
5.	Lari 800 / 1000 meter *	.....menit	....	
		.....detik	....	
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\*coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

Lampiran 9. Usia Subjek Penelitian

**Usia Subjek Penelitian**

No	Nama	L/P	Kelas	Tgl Lahir	Tgl Pelaksanaan	Usia
1	AGO	L	VIII A	9/8/1999	10/2/2014	15
2	ANP	L	VIII A	2/1/2000	10/2/2014	14
3	AM	L	VIII A	22/9/1999	10/2/2014	15
4	AS	L	VIII A	26/2/1999	10/2/2014	15
5	BAS	L	VIII A	20/11/1998	10/2/2014	15
6	BAP	L	VIII A	15/4/1999	10/2/2014	15
7	DD	L	VIII A	8/9/1999	10/2/2014	15
8	AR	P	VIII A	10/11/1999	10/2/2014	15
9	AP	P	VIII A	5/5/2000	10/2/2014	14
10	ANK	P	VIII A	26/11/1999	10/2/2014	15
11	ARN	P	VIII A	23/12/1999	10/2/2014	15
12	CRS	P	VIII A	2/9/1999	10/2/2014	15
13	CNC	P	VIII A	10/10/1999	10/2/2014	15
14	DRS	P	VIII A	16/8/1999	10/2/2014	15
15	EFP	P	VIII A	25/12/1999	10/2/2014	15
16	EN	L	VIII B	17/5/1999	12/2/2014	15
17	JYY	L	VIII B	21/10/1999	12/2/2014	15
18	MBT	L	VIII B	13/11/1999	12/2/2014	15
19	MDA	L	VIII B	19/4/1999	12/2/2014	15
20	MEM	L	VIII B	26/6/1999	12/2/2014	15
21	MHA	L	VIII B	1/11/1999	12/2/2014	15
22	NRD	L	VIII B	15/8/1999	12/2/2014	15
23	IRK	P	VIII B	30/12/1999	12/2/2014	15
24	LPI	P	VIII B	16/12/1999	12/2/2014	15
25	MVD	P	VIII B	12/12/1999	12/2/2014	15
26	NDK	P	VIII B	29/3/2000	12/2/2014	14
27	NSD	P	VIII B	17/11/1999	12/2/2014	15
28	PV	P	VIII B	20/8/1999	12/2/2014	15
29	RUH	P	VIII B	10/9/1999	12/2/2014	15
30	RMN	P	VIII B	13/12/1999	12/2/2014	15
31	PWA	L	VIII C	3/12/1999	11/2/2014	15
32	PW	L	VIII C	15/10/1999	11/2/2014	15
33	RSC	L	VIII C	10/12/1999	11/2/2014	15
34	RPP	L	VIII C	26/8/1999	11/2/2014	15
35	SBF	L	VIII C	25/11/1999	11/2/2014	15
36	TFR	L	VIII C	1/2/2000	11/2/2014	15
37	AEP	L	VIII C	22/10/1999	11/2/2014	15
38	ARF	L	VIII C	12/2/1999	11/2/2014	15
39	SVK	P	VIII C	25/3/1999	11/2/2014	15
40	SN	P	VIII C	1/10/1999	11/2/2014	15
41	VNS	P	VIII C	20/6/2000	11/2/2014	14
42	ZNA	P	VIII C	30/12/1998	11/2/2014	15
43	AP	P	VIII C	22/11/1998	11/2/2014	15

44	CF	P	VIII C	11/9/1998	11/2/2014	15
45	DA	P	VIII C	6/9/1998	11/2/2014	15
46	AVJ	L	VIII D	16/11/1999	13/2/2014	15
47	RH	L	VIII D	8/12/1998	13/2/2014	15
48	MAM	L	VIII D	20/10/1998	13/2/2014	15
49	MSP	L	VIII D	8/7/1999	13/2/2014	15
50	SA	L	VIII D	1/2/2000	13/2/2014	14
51	WHW	L	VIII D	16/9/1999	13/2/2014	15
52	ZI	L	VIII D	3/11/1999	13/2/2014	15
53	WTW	L	VIII D	7/9/1999	13/2/2014	15
54	FA	P	VIII D	4/10/1999	13/2/2014	15
55	HS	P	VIII D	20/10/1999	13/2/2014	15
56	HY	P	VIII D	30/1/2000	13/2/2014	14
57	KS	P	VIII D	15/11/1999	13/2/2014	15
58	LLD	P	VIII D	4/9/1999	13/2/2014	15
59	ML	P	VIII D	1/10/1999	13/2/2014	15
60	MN	P	VIII D	26/10/1999	13/2/2014	15

Keterangan :

12 tahun 6 bulan 0 hari = 12 tahun.

12 tahun 6 bulan 1 hari = 13 tahun.

15 tahun 6 bulan 0 hari = 15 tahun.

15 tahun 6 bulan 1 hari = 16 tahun.

Lampiran 10. Hasil Tes Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani

**Hasil Tes Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman**

No	Nama	L/P	Kelas	Usia	Butir Soal																														Jumlah	Klasifikasi
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	AGO	L	VIII A	15	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	89	Tinggi
2	ANP	L	VIII A	14	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	88	Tinggi	
3	AM	L	VIII A	15	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	89	Tinggi	
4	AS	L	VIII A	15	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	94	Tinggi	
5	BAS	L	VIII A	15	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	82	Sedang
6	BAP	L	VIII A	15	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	85	Tinggi	
7	DD	L	VIII A	15	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	93	Tinggi
8	AR	P	VIII A	15	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	102	Sangat tinggi
9	AP	P	VIII A	14	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	93	Tinggi	
10	ANK	P	VIII A	15	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	81	Sedang
11	ARN	P	VIII A	15	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	88	Tinggi
12	CRS	P	VIII A	15	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	93	Tinggi
13	CNC	P	VIII A	15	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	95	Tinggi	
14	DRS	P	VIII A	15	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	93	Tinggi
15	EFP	P	VIII A	15	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	99	Tinggi
16	EN	L	VIII B	15	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	97	Tinggi
17	JYY	L	VIII B	15	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	103	Sangat tinggi
18	MBT	L	VIII B	15	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	Tinggi
19	MDA	L	VIII B	15	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	Tinggi
20	MEM	L	VIII B	15	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	83	Sedang
21	MHA	L	VIII B	15	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	98	Tinggi
22	NRD	L	VIII B	15	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	98	Tinggi
23	IRK	P	VIII B	15	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94	Tinggi
24	LPI	P	VIII B	15	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	103	Sangat tinggi
25	MVD	P	VIII B	15	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1	2	3	95	Tinggi
26	NDK	P	VIII B	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	Tinggi
27	NSD	P	VIII B	15	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	96	Tinggi
28	PV	P	VIII B	15	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	96	Tinggi
29	RUH	P	VIII B	15	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	104	Sangat tinggi
30	RMN	P	VIII B	15	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	101	Tinggi
31	PWA	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	80	Sedang
32	PW	L	VIII C	15	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	88	Tinggi
33	RSC	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	88	Tinggi
34	RPP	L	VIII C	15	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	87	Tinggi
35	SBF	L	VIII C	15	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	83	Sedang
36	TFR	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	90	Tinggi	
37	AEP	L	VIII C	15	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	104	Sangat tinggi	
38	ARF	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3	91	Tinggi	
39	SVK	P	VIII C	15	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	83	Sedang



40	SN	P	VIII C	15	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	1	3	2	1	2	2	86	Tinggi		
41	VNS	P	VIII C	14	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	90	Tinggi		
42	ZNA	P	VIII C	15	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	1	100	Tinggi	
43	AP	P	VIII C	15	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	88	Tinggi	
44	CF	P	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	86	Tinggi	
45	DA	P	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	84	Tinggi	
46	AVJ	L	VIII D	15	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	99	Tinggi	
47	RH	L	VIII D	15	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	99	Tinggi	
48	MAM	L	VIII D	15	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	93	Tinggi	
49	MSP	L	VIII D	15	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	104	Sangat tinggi
50	SA	L	VIII D	14	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	81	Sedang	
51	WHW	L	VIII D	15	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	92	Tinggi	
52	ZI	L	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	Tinggi	
53	WTW	L	VIII D	15	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	103	Sangat tinggi	
54	FA	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	95	Tinggi	
55	HS	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	92	Tinggi	
56	HY	P	VIII D	14	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	84	Tinggi	
57	KS	P	VIII D	15	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	Tinggi	
58	LLD	P	VIII D	15	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	Tinggi	
59	ML	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	83	Sedang	
60	MN	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	Tinggi	

Lampiran 11. Hasil Tes Motivasi Intrinsik

**Hasil Tes Motivasi Intrinsik**

No	Nama	L/P	Kelas	Usia	Butir Soal														Jumlah	Klasifikasi
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	AGO	L	VIII A	15	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	39	Tinggi
2	ANP	L	VIII A	14	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	41	Tinggi
3	AM	L	VIII A	15	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	43	Tinggi
4	AS	L	VIII A	15	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	47	Sangat tinggi
5	BAS	L	VIII A	15	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	39	Tinggi
6	BAP	L	VIII A	15	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	38	Tinggi
7	DD	L	VIII A	15	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	46	Sangat tinggi
8	AR	P	VIII A	15	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	48	Sangat tinggi
9	AP	P	VIII A	14	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	47	Sangat tinggi
10	ANK	P	VIII A	15	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	42	Tinggi
11	ARN	P	VIII A	15	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	41	Tinggi
12	CRS	P	VIII A	15	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	45	Tinggi
13	CNC	P	VIII A	15	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	45	Tinggi
14	DRS	P	VIII A	15	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	49	Sangat tinggi
15	EFP	P	VIII A	15	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	48	Sangat tinggi
16	EN	L	VIII B	15	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	44	Tinggi
17	JYY	L	VIII B	15	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	50	Sangat tinggi
18	MBT	L	VIII B	15	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	46	Sangat tinggi
19	MDA	L	VIII B	15	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	47	Sangat tinggi
20	MEM	L	VIII B	15	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	41	Tinggi
21	MHA	L	VIII B	15	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	Tinggi
22	NRD	L	VIII B	15	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	51	Sangat tinggi
23	IRK	P	VIII B	15	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	45	Tinggi
24	LPI	P	VIII B	15	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	49	Sangat tinggi
25	MVD	P	VIII B	15	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	41	Tinggi
26	NDK	P	VIII B	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Tinggi
27	NSD	P	VIII B	15	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	Tinggi
28	PV	P	VIII B	15	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	47	Sangat tinggi
29	RUH	P	VIII B	15	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	49	Sangat tinggi

30	RMN	P	VIII B	15	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	48	Sangat tinggi
31	PWA	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	38	Tinggi
32	PW	L	VIII C	15	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	42	Tinggi
33	RSC	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Tinggi
34	RPP	L	VIII C	15	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	40	Tinggi
35	SBF	L	VIII C	15	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	37	Sedang
36	TFR	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	42	Tinggi
37	AEP	L	VIII C	15	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	51	Sangat tinggi
38	ARF	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	43	Tinggi
39	SVK	P	VIII C	15	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	37	Sedang
40	SN	P	VIII C	15	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	46	Sangat tinggi
41	VNS	P	VIII C	14	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	43	Tinggi
42	ZNA	P	VIII C	15	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	47	Sangat tinggi
43	AP	P	VIII C	15	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	41	Tinggi
44	CF	P	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	39	Tinggi
45	DA	P	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	38	Tinggi
46	AVJ	L	VIII D	15	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	47	Sangat tinggi
47	RH	L	VIII D	15	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	48	Sangat tinggi
48	MAM	L	VIII D	15	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	44	Tinggi
49	MSP	L	VIII D	15	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	49	Sangat tinggi
50	SA	L	VIII D	14	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	38	Tinggi
51	WHW	L	VIII D	15	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	47	Sangat tinggi
52	ZI	L	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	43	Tinggi
53	WTW	L	VIII D	15	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	49	Sangat tinggi
54	FA	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	44	Tinggi
55	HS	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	46	Sangat tinggi
56	HY	P	VIII D	14	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	3	2	40	Tinggi
57	KS	P	VIII D	15	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	Tinggi
58	LLD	P	VIII D	15	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	Tinggi
59	ML	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	39	Tinggi
60	MN	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	43	Tinggi

Lampiran 12. Hasil Tes Motivasi Ekstrinsik

**Hasil Tes Motivasi Ekstrinsik**

No	Nama	L/P	Kelas	Usia	Butir Soal																Jumlah	Klasifikasi
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	AGO	L	VIII A	15	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	50	Tinggi
2	ANP	L	VIII A	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	47	Tinggi
3	AM	L	VIII A	15	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	46	Tinggi
4	AS	L	VIII A	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	47	Tinggi
5	BAS	L	VIII A	15	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	43	Sedang
6	BAP	L	VIII A	15	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	47	Tinggi
7	DD	L	VIII A	15	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	47	Tinggi
8	AR	P	VIII A	15	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	54	Tinggi
9	AP	P	VIII A	14	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	46	Tinggi
10	ANK	P	VIII A	15	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	39	Sedang
11	ARN	P	VIII A	15	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	47	Tinggi
12	CRS	P	VIII A	15	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	48	Tinggi
13	CNC	P	VIII A	15	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	50	Tinggi
14	DRS	P	VIII A	15	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	44	Sedang
15	EFP	P	VIII A	15	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	51	Tinggi
16	EN	L	VIII B	15	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	53	Tinggi
17	JYY	L	VIII B	15	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	53	Tinggi
18	MBT	L	VIII B	15	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Tinggi
19	MDA	L	VIII B	15	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi
20	MEM	L	VIII B	15	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	42	Sedang
21	MHA	L	VIII B	15	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	54	Tinggi
22	NRD	L	VIII B	15	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	47	Tinggi
23	IRK	P	VIII B	15	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Tinggi
24	LPI	P	VIII B	15	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	54	Tinggi
25	MVD	P	VIII B	15	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1	2	3	54	Tinggi
26	NDK	P	VIII B	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi
27	NSD	P	VIII B	15	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	52	Tinggi
28	PV	P	VIII B	15	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	49	Tinggi
29	RUH	P	VIII B	15	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	55	Tinggi

30	RMN	P	VIII B	15	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	53	Tinggi	
31	PWA	L	VIII C	15	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	42	Sedang	
32	PW	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	46	Tinggi	
33	RSC	L	VIII C	15	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	46	Tinggi	
34	RPP	L	VIII C	15	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	47	Tinggi	
35	SBF	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	46	Tinggi
36	TFR	L	VIII C	15	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	48	Tinggi	
37	AEP	L	VIII C	15	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	53	Tinggi	
38	ARF	L	VIII C	15	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	48	Tinggi	
39	SVK	P	VIII C	15	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	46	Tinggi	
40	SN	P	VIII C	15	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	1	3	2	1	2	2	40	Sedang	
41	VNS	P	VIII C	14	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	47	Tinggi	
42	ZNA	P	VIII C	15	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	1	53	Tinggi	
43	AP	P	VIII C	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	47	Tinggi	
44	CF	P	VIII C	15	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	47	Tinggi	
45	DA	P	VIII C	15	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	46	Tinggi	
46	AVJ	L	VIII D	15	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	52	Tinggi	
47	RH	L	VIII D	15	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	51	Tinggi	
48	MAM	L	VIII D	15	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	49	Tinggi	
49	MSP	L	VIII D	15	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	55	Tinggi	
50	SA	L	VIII D	14	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	43	Sedang	
51	WHW	L	VIII D	15	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	45	Sedang	
52	ZI	L	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi	
53	WTW	L	VIII D	15	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	54	Tinggi	
54	FA	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	51	Tinggi	
55	HS	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	46	Tinggi	
56	HY	P	VIII D	14	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	44	Sedang	
57	KS	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi	
58	LLD	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi	
59	ML	P	VIII D	15	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	44	Sedang	
60	MN	P	VIII D	15	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	Tinggi	

Lampiran 13. Hasil Tes Kesegaran Jasmani

**Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman**

No	Subjek	L/P	Kelas	Tgl Lahir	Usia	Hasil Tes															Jumlah nilai	Klasifikasi
						Lari 50 m	Nilai	angkat tubuh	siku tekuk	Nilai	baring duduk	Nilai	loncat tegak				Nilai	Lari 1000m	Nilai			
													TR	loncat						SR		
														1	2	3						
1	AGO	L	VIII A	9/8/1999	15	8,60	3	7		3	27	3	203	256	255	259	56	4	4,14	3	16	Sedang
2	ANP	L	VIII A	2/1/2000	14	9,80	2	3		2	23	3	221	269	266	273	52	3	6,05	1	11	Kurang
3	AM	L	VIII A	22/9/1999	15	9,07	2	7		3	20	3	200	224	446	225	26	1	4,56	2	11	Kurang
4	AS	L	VIII A	26/2/1999	15	8,56	3	3		2	26	3	185	214	215	214	30	1	4,19	3	12	Kurang
5	BAS	L	VIII A	20/11/1998	15	8,23	3	7		3	36	4	202	242	239	240	40	2	4,52	2	14	Sedang
6	BAP	L	VIII A	15/4/1999	15	8,36	3	7		3	25	3	210	249	245	246	39	2	3,48	4	15	Sedang
7	DD	L	VIII A	8/9/1999	15	7,16	4	10		3	37	4	214	242	246	247	33	2	4,36	3	16	Sedang
8	AR	P	VIII A	10/11/1999	15	10,69	2		9,38	2	15	3	214	245	246	246	32	3	4,09	3	13	Kurang
9	AP	P	VIII A	5/5/2000	14	8,90	3		11,04	3	18	3	201	239	240	241	40	4	4,47	3	16	Sedang
10	ANK	P	VIII A	26/11/1999	15	10,06	2		7,68	2	5	2	200	216	218	217	18	1	6,10	2	9	Kurang Sekali
11	ARN	P	VIII A	23/12/1999	15	9,70	3		12,30	3	31	5	205	230	229	231	26	2	4,48	3	16	Sedang
12	CRS	P	VIII A	2/9/1999	15	11,08	2		8,46	2	29	5	204	226	227	228	24	2	5,39	2	13	Kurang
13	CNC	P	VIII A	10/10/1999	15	8,59	3		7,97	2	10	3	210	240	245	244	35	3	4,48	3	14	Sedang
14	DRS	P	VIII A	16/8/1999	15	11,87	2		15,78	3	16	3	204	235	236	236	32	3	3,49	4	15	Sedang
15	EFP	P	VIII A	25/12/1999	15	9,61	3		1,28	1	21	4	214	247	249	250	36	3	3,39	4	16	Sedang
16	EN	L	VIII B	17/5/1999	15	7,45	3	7		3	26	3	226	274	274	275	49	4	3,50	4	17	Sedang
17	JYY	L	VIII B	21/10/1999	15	7,25	4	14		4	42	5	227	280	282	281	55	4	2,92	5	22	Baik sekali
18	MBT	L	VIII B	13/11/1999	15	7,81	3	8		3	37	4	200	264	265	261	64	4	4,51	2	16	Sedang
19	MDA	L	VIII B	19/4/1999	15	7,66	3	6		3	41	5	220	261	259	262	42	3	4,40	3	17	Sedang
20	MEM	L	VIII B	26/6/1999	15	10,01	2	4		2	27	3	203	247	248	248	45	3	5,77	2	12	Kurang
21	MHA	L	VIII B	1/11/1999	15	7,47	4	13		4	39	5	224	286	287	286	63	4	3,49	4	21	Baik
22	NRD	L	VIII B	15/8/1999	15	7,97	3	8		3	47	5	206	242	238	242	36	2	4,30	3	16	Sedang
23	IRK	P	VIII B	30/12/1999	15	9,60	3		4,83	2	39	5	195	210	211	212	17	1	4,23	3	14	Sedang
24	LPI	P	VIII B	16/12/1999	15	10,59	2		15,67	3	11	3	206	227	229	230	24	2	4,41	3	13	Kurang
25	MVD	P	VIII B	12/12/1999	15	9,10	3		5,69	2	36	5	205	235	235	237	32	3	5,09	2	15	Sedang
26	NDK	P	VIII B	29/3/2000	14	11,98	2		7,97	2	13	3	211	233	236	233	25	2	5,11	2	11	Kurang
27	NSD	P	VIII B	17/11/1999	15	9,23	3		19,21	3	18	3	203	227	226	226	24	2	4,29	3	14	Sedang
28	PV	P	VIII B	20/8/1999	15	8,9	3		35,87	4	31	5	213	246	246	247	34	3	3,50	4	19	Baik
29	RUH	P	VIII B	10/9/1999	15	9,24	3		15,59	3	42	4	200	235	236	236	36	3	6,09	2	15	Sedang
30	RMN	P	VIII B	13/12/1999	15	9,69	3		6,73	2	32	5	200	240	241	242	42	4	4,02	3	17	Sedang
31	PWA	L	VIII C	3/12/1999	15	8,26	3	7		3	23	3	211	268	270	271	60	4	4,53	2	15	Sedang
32	PW	L	VIII C	15/10/1999	15	8,03	3	6		3	17	2	197	257	261	262	65	4	3,45	4	16	Sedang
33	RSC	L	VIII C	10/12/1999	15	7,86	3	6		3	27	4	221	268	270	270	49	4	4,34	4	18	Baik
34	RPP	L	VIII C	26/8/1999	15	7,55	4	13		4	29	4	216	270	271	271	55	4	6,78	4	20	Baik

35	SBF	L	VIII C	25/11/1999	15	8,17	3	9		3	30	4	201	244	245	246	45	3	4,55	3	16	Sedang
36	TFR	L	VIII C	½/2000	15	8,61	3	8		3	31	4	216	258	252	251	42	3	3,45	4	17	Sedang
37	AEP	L	VIII C	22/10/1999	15	8,74	3	8		3	31	4	202	242	239	240	40	2	3,44	4	16	Sedang
38	ARF	L	VIII C	12/2/1999	15	9,07	2	7		3	29	4	210	249	245	246	39	2	3,78	3	14	Sedang
39	SVK	P	VIII C	25/3/1999	15	10,05	2		11,97	3	15	3	211	238	239	235	28	2	5,56	2	12	Kurang
40	SN	P	VIII C	1/10/1999	15	10,24	2		10,49	3	33	5	207	223	226	227	20	1	5,35	2	13	Kurang
41	VNS	P	VIII C	20/6/2000	14	9,41	3		1,97	1	20	4	206	231	229	235	29	2	5,36	2	12	Kurang
42	ZNA	P	VIII C	30/12/1998	15	9,43	3		32,34	4	31	5	204	238	239	238	35	3	3,19	4	19	Baik
43	AP	P	VIII C	22/11/1998	15	10,69	2		9,39	2	11	3	214	245	246	246	32	3	3,56	3	13	Kurang
44	CF	P	VIII C	11/9/1998	15	10,81	2		2,98	1	13	3	201	218	220	217	19	1	5,78	2	9	Kurang Sekali
45	DA	P	VIII C	6/9/1998	15	9,88	3		5,19	2	17	3	200	215	217	218	18	1	4,09	3	12	Kurang
46	AVJ	L	VIII D	16/11/1999	15	7,42	4	8		3	34	4	214	259	259	258	45	3	3,42	4	18	Baik
47	RH	L	VIII D	8/12/1998	15	7,56	4	13		4	41	5	211	268	270	271	60	4	3,23	4	21	Baik
48	MAM	L	VIII D	20/10/1998	15	7,79	3	10		3	26	3	197	257	261	262	65	4	4,51	2	14	Sedang
49	MSP	L	VIII D	8/7/1999	15	7,36	3	7		3	25	3	213	273	280	279	67	5	3,53	4	18	Baik
50	SA	L	VIII D	½/2000	14	8,96	2	12		4	25	3	220	259	261	259	41	2	4,39	3	14	Sedang
51	WHW	L	VIII D	16/9/1999	15	8,01	3	10		3	13	2	203	225	231	229	28	1	5,31	2	11	Kurang
52	ZI	L	VIII D	3/11/1999	15	7,92	3	6		3	20	3	201	264	270	268	69	5	4,27	3	17	Sedang
53	WTW	L	VIII D	7/9/1999	15	7,76	3	9		3	19	3	200	222	230	232	32	2	4,19	3	14	Sedang
54	FA	P	VIII D	4/10/1999	15	9,67	3		15,37	3	23	4	204	239	240	240	36	3	6,58	2	15	Sedang
55	HS	P	VIII D	20/10/1999	15	9,02	3		13,72	3	21	4	205	240	240	240	35	3	3,45	4	17	Sedang
56	HY	P	VIII D	30/1/2000	14	9,12	3		25,79	4	20	4	204	238	238	239	35	3	3,21	4	18	Baik
57	KS	P	VIII D	15/11/1999	15	10,39	2		4,89	2	15	3	210	235	234	234	25	2	3,44	4	13	Kurang
58	LLD	P	VIII D	4/9/1999	15	11,92	2		9,10	2	8	2	204	225	227	229	25	2	5,55	2	10	Kurang
59	ML	P	VIII D	1/10/1999	15	8,61	4		11,98	3	19	4	214	258	260	259	46	4	3,11	4	19	Baik
60	MN	P	VIII D	26/10/1999	15	9,84	3		11,09	3	24	4	213	226	225	228	15	1	3,19	4	15	Sedang

Lampiran 14. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra

**Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra**

No	Subjek	Tgl Lahir	Usia	Hasil Tes														Jumlah nilai	Klasifikasi
				Lari 50 m	Nilai	angkat tubuh	Nilai	baring duduk	Nilai	loncat tegak				Nilai	Lari 1000m	Nilai			
										TR	loncat						SR		
											1	2	3						
1	AGO	9/8/1999	15	8,60	3	7	3	27	3	203	256	255	259	56	4	4,14	3	16	Sedang
2	AP	2/1/2000	14	9,80	2	3	2	23	3	221	269	266	273	52	3	6,05	1	11	Kurang
3	AM	22/9/1999	15	9,07	2	7	3	20	3	200	224	446	225	26	1	4,56	2	11	Kurang
4	AS	26/2/1999	15	8,56	3	3	2	26	3	185	214	215	214	30	1	4,19	3	12	Kurang
5	BAS	20/11/1998	15	8,23	3	7	3	36	4	202	242	239	240	40	2	4,52	2	14	Sedang
6	BAP	15/4/1999	15	8,36	3	7	3	25	3	210	249	245	246	39	2	3,48	4	15	Sedang
7	DD	8/9/1999	15	7,16	4	10	3	37	4	214	242	246	247	33	2	4,36	3	16	Sedang
8	EN	17/5/1999	15	7,45	3	7	3	26	3	226	274	274	275	49	4	3,50	4	17	Sedang
9	JYY	21/10/1999	15	7,25	4	14	4	42	5	227	280	282	281	55	4	2,92	5	22	Baik sekali
10	MBT	13/11/1999	15	7,81	3	8	3	37	4	200	264	265	261	64	4	4,51	2	16	Sedang
11	MDA	19/4/1999	15	7,66	3	6	3	41	5	220	261	259	262	42	3	4,40	3	17	Sedang
12	MEM	26/6/1999	15	10,01	2	4	2	27	3	203	247	248	248	45	3	5,77	2	12	Kurang
13	MHA	1/11/1999	15	7,47	4	13	4	39	5	224	286	287	286	63	4	3,49	4	21	Baik
14	NRD	15/8/1999	15	7,97	3	8	3	47	5	206	242	238	242	36	2	4,30	3	16	Sedang
15	PWA	3/12/1999	15	8,26	3	7	3	23	3	211	268	270	271	60	4	4,53	2	15	Sedang
16	PW	15/10/1999	15	8,03	3	6	3	17	2	197	257	261	262	65	4	3,45	4	16	Sedang
17	RSC	10/12/1999	15	7,86	3	6	3	27	4	221	268	270	270	49	4	4,34	4	18	Baik
18	RPP	26/8/1999	15	7,55	4	13	4	29	4	216	270	271	271	55	4	6,78	4	20	Baik
19	SBF	25/11/1999	15	8,17	3	9	3	30	4	201	244	245	246	45	3	4,55	3	16	Sedang
20	TFR	½/2000	15	8,61	3	8	3	31	4	216	258	252	251	42	3	3,45	4	17	Sedang
21	AEP	22/10/1999	15	8,74	3	8	3	31	4	202	242	239	240	40	2	3,44	4	16	Sedang
22	ARF	12/2/1999	15	9,07	2	7	3	29	4	210	249	245	246	39	2	3,78	3	14	Sedang
23	AVJ	16/11/1999	15	7,42	4	8	3	34	4	214	259	259	258	45	3	3,42	4	18	Baik
24	RH	8/12/1998	15	7,56	4	13	4	41	5	211	268	270	271	60	4	3,23	4	21	Baik
25	MAM	20/10/1998	15	7,79	3	10	3	26	3	197	257	261	262	65	4	4,51	2	14	Sedang
26	MSP	8/7/1999	15	7,36	3	7	3	25	3	213	273	280	279	67	5	3,53	4	18	Baik
27	SA	½/2000	14	8,96	2	12	4	25	3	220	259	261	259	41	2	4,39	3	14	Sedang
28	WHW	16/9/1999	15	8,01	3	10	3	13	2	203	225	231	229	28	1	5,31	2	11	Kurang
29	ZI	3/11/1999	15	7,92	3	6	3	20	3	201	264	270	268	69	5	4,27	3	17	Sedang
30	WTW	7/9/1999	15	7,76	3	9	3	19	3	200	222	230	232	32	2	4,19	3	14	Sedang



Lampiran 15. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri

**Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri**

No	Subjek	Tgl Lahir	Usia	Hasil Tes														Jumlah nilai	Klasifikasi
				Lari 50 m	Nilai	siku tekuk	Nilai	baring duduk	Nilai	loncat tegak				Nilai	Lari 800 m	Nilai			
										TR	loncat						SR		
											1	2	3						
1	AR	10/11/1999	15	10,69	2	9,38	2	15	3	214	245	246	246	32	3	4,09	3	13	Kurang
2	AP	5/5/2000	14	8,90	3	11,04	3	18	3	201	239	240	241	40	4	4,47	3	16	Sedang
3	ANK	26/11/1999	15	10,06	2	7,68	2	5	2	200	216	218	217	18	1	6,10	2	9	Kurang Sekali
4	ARN	23/12/1999	15	9,70	3	12,30	3	31	5	205	230	229	231	26	2	4,48	3	16	Sedang
5	CRS	2/9/1999	15	11,08	2	8,46	2	29	5	204	226	227	228	24	2	5,39	2	13	Kurang
6	CNC	10/10/1999	15	8,59	3	7,97	2	10	3	210	240	245	244	35	3	4,48	3	14	Sedang
7	DRS	16/8/1999	15	11,87	2	15,78	3	16	3	204	235	236	236	32	3	3,49	4	15	Sedang
8	EFP	25/12/1999	15	9,61	3	1,28	1	21	4	214	247	249	250	36	3	3,39	4	16	Sedang
9	IRK	30/12/1999	15	9,60	3	4,83	2	39	5	195	210	211	212	17	1	4,23	3	14	Sedang
10	LPI	16/12/1999	15	10,59	2	15,67	3	11	3	206	227	229	230	24	2	4,41	3	13	Kurang
11	MVD	12/12/1999	15	9,10	3	5,69	2	36	5	205	235	235	237	32	3	5,09	2	15	Sedang
12	NDK	29/3/2000	14	11,98	2	7,97	2	13	3	211	233	236	233	25	2	5,11	2	11	Kurang
13	NSD	17/11/1999	15	9,23	3	19,21	3	18	3	203	227	226	226	24	2	4,29	3	14	Sedang
14	PV	20/8/1999	15	8,9	3	35,87	4	31	5	213	246	246	247	34	3	3,50	4	19	Baik
15	RUH	10/9/1999	15	9,24	3	15,59	3	42	4	200	235	236	236	36	3	6,09	2	15	Sedang
16	RMN	13/12/1999	15	9,69	3	6,73	2	32	5	200	240	241	242	42	4	4,02	3	17	Sedang
17	SVK	25/3/1999	15	10,05	2	11,97	3	15	3	211	238	239	235	28	2	5,56	2	12	Kurang
18	SN	1/10/1999	15	10,24	2	10,49	3	33	5	207	223	226	227	20	1	5,35	2	13	Kurang
19	VNS	20/6/2000	14	9,41	3	1,97	1	20	4	206	231	229	235	29	2	5,36	2	12	Kurang
20	ZNA	30/12/1998	15	9,43	3	32,34	4	31	5	204	238	239	238	35	3	3,19	4	19	Baik
21	AP	22/11/1998	15	10,69	2	9,39	2	11	3	214	245	246	246	32	3	3,56	3	13	Kurang
22	CF	11/9/1998	15	10,81	2	2,98	1	13	3	201	218	220	217	19	1	5,78	2	9	Kurang Sekali
23	DA	6/9/1998	15	9,88	3	5,19	2	17	3	200	215	217	218	18	1	4,09	3	12	Kurang
24	FA	4/10/1999	15	9,67	3	15,37	3	23	4	204	239	240	240	36	3	6,58	2	15	Sedang
25	HS	20/10/1999	15	9,02	3	13,72	3	21	4	205	240	240	240	35	3	3,45	4	17	Sedang
26	HY	30/1/2000	14	9,12	3	25,79	4	20	4	204	238	238	239	35	3	3,21	4	18	Baik
27	KS	15/11/1999	15	10,39	2	4,89	2	15	3	210	235	234	234	25	2	3,44	4	13	Kurang
28	LLD	4/9/1999	15	11,92	2	9,10	2	8	2	204	225	227	229	25	2	5,55	2	10	Kurang
29	ML	1/10/1999	15	8,61	4	11,98	3	19	4	214	258	260	259	46	4	3,11	4	19	Baik
30	MN	26/10/1999	15	9,84	3	11,09	3	24	4	213	226	225	228	15	1	3,19	4	15	Sedang

## Lampiran 16. Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivasi	.068	60	.200 <sup>*</sup>	.979	60	.406
TKJI	.093	60	.200 <sup>*</sup>	.984	60	.635

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

### Descriptives

	Motivasi_Berprestasi	TKJI
Mean	2.9789	3.0400
95% Confidence Interval for Mean		
Lower Bound	2.8885	2.8885
Upper Bound	3.1915	3.1915
Median	2.9667	3.0000
Variance	.020	.344
Std. Deviation	.14248	.58663
Minimum	2.70	1.80
Maximum	3.27	4.40
Range	.57	2.60
Interquartile Range	.22	.80
Skewness	.075	.097
Kurtosis	-.743	-.193

a. Test Distribution is Normal

Lampiran 17. Uji Linearitas

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Y * X	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%

**Report**

Y

X	Mean	N	Std. Deviation
2.70	4.0000	1	.
2.73	3.3000	2	.42426
2.77	2.4667	3	.61101
2.80	3.2000	3	.80000
2.83	2.6667	3	.50332
2.87	3.0000	4	.81650
2.90	2.5000	4	.34641
2.93	2.9000	6	.62929
2.97	2.8667	6	.37238
3.00	2.8400	5	.43359
3.03	2.8000	4	.28284
3.07	3.1000	4	.25820
3.10	3.3000	4	.41633
3.13	3.4000	2	1.13137
3.17	3.5333	3	.57735
3.20	3.6667	3	.11547
3.23	3.2000	2	.28284
3.27	4.4000	1	.
Total	3.0400	60	.58663

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X Between Groups (Combined)	8.792	17	.517	1.887	.048
Linearity	2.238	1	2.238	8.166	.007
Deviation from Linearity	6.554	16	.410	1.494	.148
Within Groups	11.512	42	.274		
Total	20.304	59			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X	.332	.110	.658	.433

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Memberikan Pengarahan Sebelum Pelaksanaan TKJI



Gambar 2. Pemanasan Sebelum Pelaksanaan TKJI





Gambar 3. Lari 50 Meter



Gambar 4. Gantung Angkat Tubuh dan Gantung Siku Tekuk



Gambar 5. Baring Duduk 60 Detik



Gambar 6. Lari 1000 dan 800 Meter

